பயன்தரும் யோகாசனங்கள்



"பல்கலைப் பேரறிஞர்" டாக்டர்
எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Ed., D.Lit., FUWAI

பயன்தரும் யோகாசனங்கள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

தேசிய விருதுபெற்ற பேராசிரியர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

"லில்லி பவனம்"

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி: 4342232

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	பயன்தரும் யோகாசனங்கள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	ஆசன செய்முறை விளக்கங்கள்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா (1937 - 2001)
பதிப்பு	:	அக்டோபர் - 2002
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	112
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	**:**	**ரூ. 25-00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ராஜ்குமார் செல்லையா ராஜ்மோகன் செல்லையா
வெளியிட்டோர்	:	ராஜ்மோகன் பதிப்பகம் 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி. நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	எவரெடி பிரிண்டர்ஸ் தி. நகர், சென்னை - 600 017.

முன்னுரை

பயன் தரும் யோகாசனங்கள் என்று இந்த நூலுக்குத் தலைப்பினைத் தந்திருக்கிறேன்.

பயன் தரும் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்புவோர், பின்பற்ற வேண்டிய முறைகளையும் உரிய வழிகளையும் தெளிவாகத் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறேன்.

முறைகளை முறையோடு பின்பற்ற வேண்டும். முறைமாறிச் செய்தால், நிலைமாறிப்போவது நிச்சயம் என்று அனுபவப் பட்டவர்கள் கூறுகின்றனர்.

உள்ளுறுப்புக்கள்தான் யோகாசனத்தில் முழுக்க முழுக்கப் பயன்படுகின்றன. பயன் பெறுகின்றன. உள்ளுறுப்புக்கள் தூய்மைபெற, வலிமையுற பயிற்சி செய்யும் நேரத்தில், மிகவும் நியமத்துடன், பயபக்தியுடன் நெறிபிறழாது செய்ய வேண்டும்.

அவசரமும் பதட்டமும் உள்ளுறுப்புக்களை தலைகீழாக்கித் திசைமாற்றி, நம்மைக் கவலைக்குள்ளாக்கி விடும்.

எச்சரிக்கை இது. கவனம் வேண்டும்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு உற்றுழி உதவும் குறிப்பு நூலாகவும், பள்ளி மாணவர்கள் பாங்குடன் புரிந்து கொண்டு, பக்குவமாக செய்து பழகவும், பொதுமக்கள் இளைஞர்கள் மற்றும் ஆர்வமுள்ளோர் அனைவருக்கும் உதவும் வகையிலேதான் இந்நூல் எழுதப் பெற்றிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் உரிய பெயர் விளக்கம், ஆசனம் செய்கின்ற முறை, செய்தபின் பெறும் பயன்கள்; அதனை எண்ணிக்கையில் செய்யும் முறை என்ற வகையில் 32 யோகாசனங்கள் படங்களுடன் தரப்பட்டிருக்கின்றன.

எப்பொழுதும் தனியாக ஆசனம் செய்யாமல், தெரிந்தவர் துணையுடன் செய்வதுதான் சிறந்த முறையாகும்.

இந்நூலை எல்லோரும் வரவேற்று ஆதரவு அளிப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

லில்லி பவனம்
சென்னை - 17

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

டாக்டர். எஸ் நவராஜ் செல்லையா
1937 - 2001

ஒரு பார்வை

* "பல்கலைப் பேரறிஞர் - என்று படித்தவர்களால் பாராட்டப்பட்ட டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI அவர்கள், உடலியல், விளையாட்டு, கதை, கவிதை, நாடகம் இலக்கிய ஆய்வுகள். ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி, கலைச் சொல் அகராதி, இன்னும் பல்வேறு தலைப்புக்களில் இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட நூல்களை எழுதிப் பதிப்பித்து வெளியிட்டுள்ளார்.

* இவர் எழுதிய சிறந்த நூல்களுக்காக **மூன்று முறை** தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். தமிழக அரசின் விருதையும் பெற்றிருக்கிறார்.

* உடல் காக்கும் கலையை உலக மக்களுக்கு உணர்த்தி உற்சாகம் ஊட்டுவதற்காக, **"விளையாட்டுக் களஞ்சியம்"** என்னும் மாத இதழைத் தொடர்ந்து 25 ஆண்டுகளாக நடத்தினார்.

* விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் - தமிழ் அகராதி விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி, போன்ற நூல்கள் இவரது விளையாட்டு இலக்கியப் பணிக்கு நல் முத்திரைகளாகும். விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி, சிந்தனைப் பந்தாட்டம் முதலிய நூல்கள் இவரது கவித்திறனை விளக்கும் நூல்கள்.

* இசை, நடனம் மற்றும் இசைக்கருவிகளில் பயிற்சி தருவதற்காக **"சஞ்சு கல்சுரல் அகாடமி"** - என்ற நிறுவனத்தை அமைத்து, அதன் தலைவராக இருந்து செயல்பட்டார்.

- ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரியில் ஆய்வுத்துறைத் தலைவராகவும், பேராசிரியராகவும் பணியாற்றிய அனுபவமானது. **"திருக்குறள் புதிய உரை"** எனும் நூலின் முழுமைக்கு, மேலும் செழுமை ஊட்டி இருக்கிறது.
- திருமூலர் திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு, தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே, மகிமையை வளர்க்கும் பணியைக் கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்தார்.
- **எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ்** என்ற கொள்கையில் நம்பிக்கையுடைய இவர், **எங்கும் முதல், எதிலும் முதல்** என்பதுபோல பல அரிய காரியங்களை நிறைவேற்றினார்.
- கல்லூரி மாணவராகத் திகழ்ந்தபோது சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம் போன்றவை நடத்திய ஓடுகளப் போட்டிகளில் வெற்றி வீரராகத் திகழ்ந்திருக்கிறார்.
- தான் பெற்ற வெற்றியும், புகழும் எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக **"விளையாட்டு இலக்கியத் துறை"** என்ற புதிய துறையை உருவாக்கினார்.
- முதன் முதலாக விளையாட்டுத் துறை இலக்கிய நூலை 1964ம் ஆண்டில் எழுதிமுடித்த இவர், சிலநூறு நூல்களைப் படைத்திருக்கிறார்.
- விளையாட்டு இலக்கியத்திற்காக தான் வகித்து வந்த எல்லாப் பதவிகளையும் விட்டு விட்டு, முழுநேர எழுத்தாளராக வாழ்ந்து சாதித்துக் காட்டினார்.
- முதன் முதலாக 1987 - ஆம் ஆண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதற்கென்று **"விளையாட்டு இசைப்பாடல்கள்"** என்ற ஒலி நாடாவை தயாரித்து வெளியிட்டார்.

* முதன் முதலாக, தெய்வத்தன்மையுள்ள தேகத்தைத் திறம்படக்காக்க வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தி, 1994 - ஆம் ஆண்டு "ஓட்டப் பந்தயம்" என்ற திரைப்படத்தை தயாரித்துத் திரையிட்டுள்ளார்.

* முதன் முதலாக சென்னைத் தொலைக்காட்சி மற்றும் தனியார் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் விளையாட்டு மற்றும் உடல் நலத்தின் மேன்மையை, கடந்த 30 ஆண்டுகளாக உலகுக்கு உணர்த்தினார்.

* முதன் முதலாக அகில இந்திய வானொலி நிகழ்ச்சிகளிலும் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக, தேக நலத்தின் தேவைகளை தெளிவுபடுத்தினார்.

* விளையாட்டுத் துறை பற்றிய கருத்துக்களை கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக, நாளிதழ், வாரஇதழ், மாத இதழ்களில், கட்டுரை, கவிதைகளாக படைத்து மகிழ்ந்தார்.

* முதன் முதலாக "**உடற்கல்வி மாமன்றம்**" என்ற அமைப்பை 1996ம் ஆண்டு தொடங்கி, மாணவர்களுக்கு தேக நலத்தில் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துகின்ற தேர்வுப் போட்டிகளை நடத்தி, பல ஆயிரம் ரூபாயைப் பரிசாக வழங்கி பணியாற்றினார்.

* வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள், வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள் முதலிய நூல்கள் இவரது தமிழ் இலக்கிய ஆய்வு உணர்வினை புலப்படுத்தும் நூல்கள்.

* வள்ளுவர் தமது திருக்குறளில் **உடல் ஒழுக்கம், உடல் நலம் - ஆன்மபலம்** முதலியவற்றை வளர்க்கும் விதத்தை வலியுறுத்தி விளக்கியிருக்கிறார் என்பதை, **திருக்குறள் புதிய உரை** என்ற ஆய்வு நூலை முதன் முதலாக எழுதி தமிழ் நெஞ்சங்களை மகிழச் செய்தார்.

பொருளடக்கம்

ஆசனங்களின் வகைகள்

1. உடல் காக்கும் உபாயம்

நல்ல வாழ்வு

நிறைந்த உடல் நலமும், நிலையான இன்பமும், நீண்ட ஆயுளும் தனக்கு வேண்டும் என்று விரும்பாத நெஞ்சம், இந்த உலகிலேயே இல்லை என்றால், அது உண்மைதான்.

ஆறறிவு பெற்று, பேரழகு உறுப்புக்களையும் பெற்று, சீருருவமாகத் திகழ்கின்ற மனித குலத்தின் மாறாத நோக்கமும் இதுவேதான். வாழ்கின்ற காலம் வரை வளமாக வாழ வேண்டும் என்ற வேட்கையும் விருப்பமும் தளராத முயற்சியும் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு.

நோக்கத்தில் நினைவு ஒன்றுதான் என்றாலும், செயல் ஆக்க முறைகளில்தான் பலர் வேறுபடுகின்றனர், மாறுபடுகின்றனர்.

இயற்கையாகவே உடல் வளர்கிறது. தேவையான வற்றை அதுவே நாடி சேர்த்துக் கொள்கிறது. தேடியும் சேகரித்து வைத்துக் கொள்கிறது. எதற்காக நாம் உடலை அலட்டிக்கொள்ள வேண்டும் என்று பேசி உல்லாச வாழ்க்கையில் உழன்று, அதன் பயனாக தீராத பிணிகளையும், மாறாத துயர்களையும் அடைந்து, நலிந்து, மெலிந்து, உள்ளம் உலைந்து அலைபவர்கள் பலரை நாம் பார்க்கிறோம்.

நோய் வந்தபின், வாய் புலம்பி, வழி கலங்கி, நொடி நேரமும் நிம்மதியின்றி, நொந்து வாழ்கின்ற மக்களையும், நாம் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

பெறற்கரிய செல்வமாம் நமது தேகத்தை பேரன்புடன் காத்து வந்தால், நாம் பிறந்த பயனை நிச்சயம் அடையலாம். அதற்காக நாம் காடு தேடி ஓடியோ, கற்றைக் குழலாக முடி வளர்த்தோ, பரதேசியாக வேடம் பூண்டோ, பரந்த உலகில் அலைந்துதான் தேகத்தைக் காக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

நம்மிடமே உள்ள நல்ல கலையை நயமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டாலே போதும்.

உடலும் உற்சாகமும்

நமக்காக உழைக்கும் உடலை, அதற்கு உற்சாகம் தரத்தக்க முறையில் சில பயிற்சிகளைச் செய்துவந்தால், அந்தப் பயிற்சியிலேயே நமது உடல் செழித்துக் கொள்ளும். திடமாகப் பிழைத்துக் கொள்ளும், தேர்ச்சியுடன் உழைத்துக் கொள்ளும்.

இப்படி உடற்பயிற்சி முறை என்றதும், பலரும் பல்வேறு விதமான பயிற்சி முறைகளைக் கூறுவர். இருந்தாலும் அத்தனைப் பயிற்சிகளிலும் ஆன்ற ஒன்றாக அமைந்திருப்பதுதான் யோகமுறை உடற்பயிற்சி ஆகும். நமது முன்னோர்களின் மதியூக அமைப்பிலே மலர்ந்த யோகமுறை உடற்பயிற்சிகள், உடலின் வளர்ச்சிக்கும் மலர்ச்சிக்கும், கிடைக்காத பெருந்துணையாய் அமைந்து காலங் காலமாய் சேவை புரிந்து வருகின்றன.

தெய்வம் வாழும் தேகம்

தெய்வமாகவி என்று போற்றப்படும் தமிழ்ச் சித்தர் திருமூலர், தனது திருமந்திர நூலிலே பாடுகிறார்.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்பினுள்ளே உத்தமன்கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யானிருந்து ஓம்புகின்றேனே,

நமது உடம்பை இழுக்கென்றும், அழுக்கென்றும் எண்ணுவதை பேதமை என்று நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எங்கும் நிறைந்த இறைவன் என் உள்ளேயும் இருந்து, என்னைப் பெருமைப் படுத்துகிறான் என்ற மெய்யறிவில், மேனி சிலிர்த்தத் திருமூலர் மேலும் பாடுகிறார்.

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே

உடம்பை வளர்க்கும் என்றது உடம்பின் வலிமையை மட்டுமல்ல, உடம்பில் உள்ள திறமைகளையும்தான்.

தெய்வம் வாழ்கின்ற திருக்கோயிலாக விளங்கும் நம் தேகத்தைக் காக்கும் சிறந்த உபாயம் என்று நமது முன்னோர்கள் மேற்கொண்ட முறை யோக முறையான உடற்பயிற்சிகளே.

தேக நிறைவுக்கு யோகமுறை பயிற்சிகள்தான் தேடி வந்து உதவும் திரண்ட செல்வமாகும்.

ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னிருந்தே உடம்பின் மேன்மையை உன்னதமாக உணர்ந்து, உடல் காக்கும் நுண்ணிய முறைகளைத் தேர்ந்து, வெகுநூதன அமைப்புடன் பயின்று, இன்று உலகமே வியக்கும் வண்ணம், இந்த யோகாசனக் கலையை நம்மிடம் தந்துவிட்டுப் போயிருக்கின்றனர். நாமெல்லாம் நன்கு வாழ வேண்டும் என்பதற்காக.

நமது மூதாதையர் வழங்கிச் சென்ற மூவா செல்வம்தான் இந்த யோகாசனங்கள்.

இறையுடலாம் இந்தத் திரு உடல், எஃகு நரம்போடும், ஏக்கமுத் தோடும், கிளர் ஈரலோடும், தடைபடா

குருதியோட்டத்தோடும், தன்னிகரில்லா ஆற்றல் மிக்கத் தசைக் கூட்டத்தோடும் செம்மாந்து என்றும் வாழ வேண்டும் என்று வகுத்துத்தந்த வழிகள்தான் யோகாசன அமைப்பு முறைகள்.

இந்திய உடற்பயிற்சிகளுக்குள் மூன்று பயிற்சி முறைகள் உண்டு 1. தண்டால் பயிற்சிகள். 2. பஸ்கிப் பயிற்சிகள் 3. ஆசனப் பயிற்சிகள்.

தண்ட் **(Dand)** என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு புஜம் என்று பொருள். கைகளை வலிமையாக்கும் பயிற்சிகளே தண்டால் பயிற்சிகளாகும்.

உட்கார்ந்து எழும் பயிற்சிகள் பஸ்கிகளாகும். பஸ்கிப் பயிற்சிகளால் தொடைகள், கெண்டைக்கால் தசைகள் வலிமையடைகின்றன.

வயிற்றுப் பகுதிக்கு உள்ளே உள்ள உறுப்புக்களை வலிமைப்படுத்தி, சிறப்பாக செயல்படத் தூண்டி, மூளை நரம்புப் பகுதிகளை முழுமையாக செயல்படுத்த இந்த ஆசனப் பயிற்சிகள் உதவுகின்றன.

உடம்பைக் காக்கும் உபாயம் இதுதான் என்று உணர்ந்து தெளிந்த பிறகு, உபாயமாய் விளங்கும் யோகாசன அமைப்பினை சற்று விரிவாக விளங்கிக் கொண்டோமானால், நாம் செல்லும் வழியில் தெளிவு இருக்கும். சேரும் வழியில் பொலிவு கிடைக்கும். சேரும் நிலையில் வலிவு பிறக்கும். செயற்கரிய செய்தோம் என்ற பெருமையுடன் சீரிய திறமையும் கிடைக்கும் என்று தெளிந்த மனதுடன், நமது பயணத்தைத் தொடர்வோமாக.

2. யோகம் (Yoga) என்பதன் விளக்கம்

யோகத்தின் பொருள்

யோகாசனங்கள், மனித இனத்தை மகிமையுடன் வாழச் செய்ய வழிகூறும் அருமையான செய்தியாகும். இவை உடலை உறுதியாக்க வழி காட்டும் வழிகாட்டிகளாகும். இவை மூளையை மேன்மைப்படுத்தும் முன்னோடி ஆற்றல்களாகும். இவை சமுதாயத்தை சரித்திரப் புகழ் படைக்க முன்னேற்றும் சாதுர்ய சக்திகளாகும்.

யோகம் என்ற சொல் யுஜ் என்ற சமஸ்கிருத மொழியில் உள்ள வேர்ச் சொல்லின் வழியே பிறந்ததாகும்.

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு ஒருங்கிணைத்தல் அல்லது எல்லாவற்றையும் எந்த விதமான வேறுபாடுமின்றி, முழுமைப்படுத்துதல் என்பது பொருள்.

யோகம் என்றால், கலையும் மனதை அலையாமல் ஒரு நேர் வழிப்படுத்தும் செயல் என்று எளிமையாகவும் நாம் கூறலாம்.

யோகம் என்பது செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் தனித்திறன் என்று கிருஷ்ண பகவான், அர்ச்சுனனுக்குக் கூறுவதாக பகவத்கீதையில் நாம் காண்கிறோம்.

எனவே, யோகம் என்பது - வாழ்க்கை வழியாக, நமது வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லாவித அம்சங்களையும் விடாது

ஒன்றோடொன்று ஒருங்கிணைத்து, ஒற்றுமையாகச் செயல் படுத்தும் வகையில் இணைக்கும் பாலமாக, ஏற்றதொரு இனிய பாதையாக அமைந்திருக்கிறது என்றே நாம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

மூன்றுவகை மனிதர்கள்

உருவத்தால் மனிதன், உணர்வால் அலைக்கழிக்கப் படும் மனிதன், அறிவார்ந்த மனிதன் என்று மனிதர்களைப் பகுப்பார்கள் அறிஞர்கள். அத்தகைய மனிதர்களை பூரண மனிதர்களாக மாற்றும் பெருமுயற்சியினை மேற்கொண்டிருக் கிறது என்பதாக யோகத்தின் உயர்ந்த குறிக்கோளினைச் சுட்டிக் காட்டுவார்கள்.

வலிவான உடலும், தெளிவான கட்டுப்பாட்டுடன் இயங்குகின்ற மனமும் உடையவன் பரிபூரண மனிதன் என்ற தத்துவத்திற்கு இலக்கியமாக, யோக முறைகள் அமைந்திருக்கின்றன. உதவுகின்றன.

நமது தேகத்தைப் பற்றிக் கூறும்போது சம்சார சாகரத்தை சாமர்த்தியமாகக் கடக்க உதவும் கப்பல்; நமது இலட்சியப் பயணத்தினை நாம் அடைவதற்காக, நம்மைத் தூக்கிச் சுமக்கும் குதிரை; இறைவன் வாழும் நடமாடும் கோயில் என்றெல்லாம் யோகியர் புகழ்ந்துரைக்கின்றனர்.

அத்தகைய புனிதமான தேகத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும்; நோயணுகா வகைகளை நுணுகி ஆய்ந்து கூறி நெறிப்படுத்தவும்; வேண்டிய யோக முறைகளைப் பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ளும்போது, நமது உடலைப் பற்றி யோக முறைகள், எவ்வாறெல்லாம் தெளிவுறக் கூறுகின்றன என்று அறியும்போது, நம்மால் வியந்து போற்றாமல் இருக்க முடியவில்லை!

யோகமுறை என்பது, அலைபாய்கின்ற மனது அமைதிபெற; உடம்பில் உள்ள ஆற்றல்கள் சிதையாது, சேர்ந்து திறமைபெற உதவுகிறது.

ஓடுகின்ற ஆறானது, கால்வாயாக, வாய்க்காலாகப் பிரிந்து, நீரைத் தந்து, பயிர்களை வளர்க்க உதவுவதுபோல, யோகப் பயிற்சியால் அமைதி பெறுகிற மனமானது, வாழ்வையே உயர்த்தும் வழிகளைத் தந்து, மனிதனை மேம்படுத்துகிறது, மேன்மையில் உலாவ வைக்கிறது.

யோகம் என்பதை மிக அருமையாக நாம் விளக்கலாம். வேலை செய்கிறபோது அறிவோடு, நிறைந்து வாழ்க்கையிலே செயல்படுகிறபோது தெளிவோடு இருந்து, நிம்மதியான நினைவுகளோடு வாழ உற்சாகப்படுத்துகிறது என்பதால், யோகப்பயிற்சிகள் நம் உடலை வளப்படுத்தி, மனதை நெறிப்படுத்தி, தெளிவான வாழ்க்கைக்கு நம்மைத் தயார் படுத்துகிறது என்கிற உணர்வுடன். நாம் பயிற்சிகளைத் தொடர்வோம்.

வைத்திருக்கிறது என்று வாயாரக் கூறி பெருமை பொங்க பாராட்டுகிறார்.

மேலை நாடுகளுக்கு முன்னோடியாக நம் நாடு இருக்கிறது என்ற பெருமை பெற வாழும் நாம், அதன் பயனைத் துய்ப்பதற்காகவாவது முயல வேண்டாமா!

யோகத்தின் பெருமையை உணர்ந்து கொண்டு, அக்காலத்தில் தோன்றிய மதங்கள் அனைத்தும் - அதாவது ஜைன மதம், புத்த மதம், போன்ற மதங்கள், தங்களுக்கு வேண்டிய யோக முறைக்கு உகந்தப் பயிற்சிகளை எல்லாம் தங்களுக்கு வேண்டிய முறையிலே, விரும்பிப் பெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. அதனால்தான், ஜைன யோகம் புத்த யோகம், வேதாந்த யோகம் என்றெல்லாம் யோக வகைகள் ஏற்பட்டன.

ஆகவே, நமக்குப் புரிந்த உண்மையானது, உடல் நலம் என்பது சிறந்த உயிர் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் வேண்டற்பாலது என்பதுதான். அதை அறிந்திருந்தும் இத்தனைக்காலம் சும்மாயிருந்து ஏமாந்துபோய் வாழ்ந்திருந்தாலும், இனிமேலாவது சரியான முறையைப் பின்பற்றிச் செல்வது தானே அறிவுடையோர்க்கு அழகு!

பிறந்த பயன்

ஒருவனது சிறந்த பிறப்புரிமை என்பது உடல் நலத்தோடு வாழ்வதுதான். உடன் வரும் நோய்க் கூட்டத்தின் சத்திரமாக வாழ்வது அல்ல. வலிமையோடு வாழ வேண்டும். வலிமையின்றி வாழ்ந்து, வாழ்வில் என்ன சாதிக்க முடியும்?

திறமையோடு வாழ வேண்டும். துணிவோடு முன்னேற வேண்டும்; இன்பம், அமைதி, புலன் சிறக்கும் அறிவுப் பேராண்மையுடன் வாழவேண்டும். சோம்பேறியாக அஞ்சி நடுங்கி, அவல வாழ்க்கையை அறியாமையுடன் வாழ்வதால் என்ன பயன்? யாருக்கு லாபம்?

சிறந்த உடல் நலத்தை யாரும் பணம் கொடுத்து வாங்கிவிட முடியாது. பணம் கொடுத்து மருந்தை வாங்கலாம். ஆனால் நல்ல உடல், ஆரோக்கியத்தை அடையவே முடியாது.

நோயுடன் வாழ்வது பாபமாகும். மாபெரும் குற்றமாகும். அறியாமையாலும், கவனக் குறைவாலும், சுகாதாரமற்ற வாழ்க்கை முறையாலும் உடலை வதைத்து நோய் வரும் அளவுக்குத் தீய வழிகளை மேற்கொள்பவர்களை பாவிகள் என்றே மதங்கள் கூறுகின்றன.

ஆகவே மக்களைப் பாவிகளாக்காமல், மனிதர்களாக மாற்ற, தேகத்தின் உள்ளும் புறமும் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளும் அரிய வழிகளைத்தான் யோக முறைப் பயிற்சிகள் கூறுகின்றன.

யோகாசனப் பயிற்சிகளை உடலுக்காக செய்தல், மனக் கட்டுப்பாட்டுக்காக செய்தல் என்று இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

நம் உடம்பில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தை வலிமையாக்கி, சுரப்பிகளின் சக்தியை பெருக்கி, உடலை இரும்பு நிகர் தன்மையில் வடிவமைக்கும் முயற்சி ஒன்று. இது முற்றிலும் உடலைச் சார்ந்த ஆசனப் பயிற்சிகளாகும்.

நம் மனதை கட்டுப்படுத்தி, அதன் மூலமாக வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற இன்ப துன்பங்களால், மனதை அலைபாயவிடாமல் நிதானமாக நிர்மலமாக்கி உதவுகின்ற மனம் சார்ந்த ஆசனப் பயிற்சிகள் இரண்டாவது வகையாகும்.

நோயுற்ற, உடலால் நலிந்த மனிதர்களே அதிகமான கவலைக்கும் துன்பத்திற்கும் ஆளாகின்றார்கள். அவர்களை மனிதர்களாக்க, நோயற்ற வாழ்வு வாழச் செய்யவே யோகாசனங்கள் உதவுகின்றன.

4. யோக முறை உடற்பயிற்சியின் நோக்கம்

மனிதனை ஒரு கூடிவாழும் மிருகம், என்கிறது சமூக அறிவியல் நூல்கள். இன்னும் ஒருபடி மேலே சென்று ஒரு வாசகம் கூறுகிறது மனிதன் ஒரு மர்மமான பிராணி என்று, அதாவது அவனைப் பற்றி அறிந்து கொள்வதே மிகவும் கடினம் என்று.

எண்ணும் நினைவுகள், எரிதழல் போன்ற உணர்வுகள், அலைக்கழிக்கும் ஆசைகள், நிழலாடும் லட்சியங்கள், நின்று நினைவுறுத்தும் மனசாட்சிகள் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று அவைகளுக்குள்ளேயே போராடிக் கொண்டிருக்கும் பூமியாகத்தான், ஒரு மனித உடல் விளங்குகிறது.

ஆசைகள், போட்டிகள், தோல்விகள், அவ்வப்போது, கிடைக்கும் சிறு சிறு வெற்றிகள், இனம் புரியாத கவலைகள் இவைகளுக்கிடையே ஒரு மனிதன், போராடிப் போராடி மீள முடியாமல் கிடக்கும்போது, அதிலிருந்து மீண்டு வெளிவருவதற்கு, ஆணித்தரமாக ஆணையிடும் ஒரு மாபெரும் சக்தி **(Will Power)** நமக்கு நிச்சயம் தேவைப்படுகிறது.

அத்தகைய கட்டுப்படுத்தும் மாபெரும் சக்தியுடன் ஒருவன் வாழ வேண்டும் என்றால், அவன் சிறந்த உடல் சிறந்த உடல் நலம் உள்ளவனாகத் திகழ்ந்தால் தான் முடியும். அந்த அரிய சக்தியின் மூலமேதான், கம்பீரம், வீரம்,

தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, சிறந்தவற்றில் வேட்கை போன்ற சீரிய குணங்களைப் பெறமுடியும்.

நல்ல உடலை வளர்த்து, நல்ல உடலில் நல்ல குணங்களையும் வளர்த்து, அந்த குணங்களை வழி நடத்திச் செல்லும் மாபெரும் சக்தியினையும் வளர்த்துவிடும் பெரும் பொறுப்புடன்தான், யோகமுறை உடற்பயிற்சிகள் இருக்கின்றன.

யோகப் பயிற்சியின் யூகப் பணி

1. தேகத்திற்கு வந்த நோய்களைப் போக்கியும், இனி நோய்கள் வராமல் காத்தும் ஒருவருக்கு உகந்த உன்னத உடலை உருவாக்குதல்.

2. உள்ளுறுப்புக்களையும் வெளியுறுப்புக்களையும் தூய்மைப்படுத்தி, அதனதன் பணிகளை அருமையாகவும், திறமையாகவும், அயராமல் செயல்படுத்தத் தூண்டுதல்.

3. சாதாரணமாக செயல்படும் ஒருவனுடைய செயலாற்றலை மிகுதிப்படுத்துவதுடன் உடல் நலமும் மன வளமும் பெற்று வாழ உற்சாகப்படுத்துதல்.

4. அன்றாடம் உடலில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்களை வெகுவிரைவாக வெளிப்படுத்தவும், உடலை கசடற்ற முறையில் வைத்துக்காக்கின்ற சக்தியினை உடலுக்கும் தருதல். அதாவது, நரம்புகள், மூளை, நுரையீரல், இதயம், ஜீரண உறுப்புக்கள் மற்றும் சிறுநீரகம் போன்ற அவயவங்களுக்கு திறமையுடன் வேலை செய்கின்ற ஆற்றலை அளித்தல்.

5. நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் துணை தருதல்.

6. மனதாலும் செயலாலும் உயர்ந்த வாழ்வு வாழத் தூண்டுதல்.

இவ்வாறு தேக நலனைப் பற்றியும், சிறந்த ஆரோக்கிய வாழ்வு முறையைப் பற்றியும் யோகமுறை உடற்பயிற்சி முறைகள் நினைந்து நினைந்து செயல்படுகின்றன.

நிற்கும்போது கம்பீரம், நடக்கும்போது பெருமிதம்; உட்காரும்போது செம்மாந்த நிலை, இப்படி ஒவ்வொரு அங்க அசைவிலும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்து, தன்னிறைவை மிகுதிப்படுத்தி, தங்கநிகர் வாழ்வுக்குச் சொந்தக்காரனாக்கு கின்ற தனிப்பெரும் தகுதியை, ஆசனங்கள் தந்து, அருமையான வாழ்வு தந்து, வழி நடத்திச் செல்கின்றன.

5. யோகமுறைப் பயிற்சியின் வகைகள்

ராஜயோகம், ஹடயோகம், கர்மயோகம், ஞானயோகம், பக்தியோகம், மந்திரயோகம் என்று பிரிந்து நின்று செயல் பட்டாலும், யோகமுறைகளின் முடிவான நோக்கமெல்லாம் ஒன்றுதான், என்றாலும் அடையும் குறிக்கோளை அணுகிச் செல்கின்ற வழியில்தான் சற்று வித்தியாசப்படுகின்றன.

ஏனெனில், மனிதர்களின் குணங்கள் ஆளுக்கு ஆள் மாறித்தானே அமைந்திருக்கின்றன. அவர் அவருக்கு ஏற்ற வழிகளில், இயைந்த ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயிற்சி செய்து, பயன்பெற வேண்டும் என்பதும், ஒன்றை ஒன்று ஒட்டித் தழுவியே அவைகள் ஒருங்கிணைந்து போகின்றன என்பதையும் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

உடலை ஓரிடத்தில் அமர்த்தி வைக்கின்ற இருக்கைகள் மூலம் **(Assanas)** உடலைவிட மனதுக்கு மட்டுமே சிறந்த பயிற்சியை அளிப்பது **ராஜயோகம்** என்பதாகும்.

உடல் இருக்கைகளையே பெரிதும் வற்புறுத்தி, அதனை மேலும் மேலும் செய்யவைத்து, உடற்பயிற்சிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் தந்து, உடலைப் பண்படுத்தி அதன் மூலம் மனதைப் பண்படுத்துவது **ஹடயோகம்**.

எந்தவித பிரதிபலனையும் எதிர்பாராமல், கடமையே பிரதானம் என்றும், மனிதகுலச் சேவையே மாபெரும் சேவை

என்பதை முழு மூச்சாகக் கொண்டும். பணியாற்ற விடுவது **கர்மயோகம்.**

இறைவழியே திருவழி, பெருவழி என்கிற மெஞ்ஞான அறிவினை மிகுதிப்படுத்த முயல்வது **ஞானயோகம்.**

பரம் பொருளினிடம் தம் வாழ்வினையே சமர்ப்பித்து, தன்னை சரணாகதியாக்குகின்ற பக்தியிலே தன்னை ஈடுபடுத்துகின்ற தன்மையை வளர்ப்பது **பக்தியோகம்.**

ஒலிப்பாடுகளின் அதிர்வலைகள் பற்றிய அறிவியலில் ஈடுபட்டு, மந்திரங்களின் மூலம் மேன்மைநிலை அடைய உதவுவது **மந்திரயோகம்.** மந்திரம் என்பது மன்+திரம் என்று பிரிகிறது. மன் என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் நினைப்பது. திரம் என்றால், திரும்பத் திரும்ப நினைப்பது. நல்லதை திரும்பத் திரும்ப நினைத்து, உச்சரிப்பதையே மந்திரம் என்று நமது முன்னோர்கள் கூறினர்.

எனவே, பலநிலைகளில் பல வழிகளில், மனித உடலை அமைதிப்படுத்தி, மனநிலையை ஒருமைப்படுத்தி மாபெரும் சக்தியுடன் விளங்குகின்ற பெருமை நிலையை அளிக்கின்ற யோகமுறைகளின் வகைகளை மேலே கண்டோம்.

உடல் நலயோகம்

இனி, எல்லோருக்கும், எல்லா பருவத்தினருக்கும் ஏற்ற அளவில் பயன் தரும் ஹடயோகப் பயிற்சி முறைகளைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

ஹ என்றால் சூரியன் அல்லது நேர்முக சக்தி என்றும் **(Positive)**, ட என்றால் சந்திரன் அல்லது மறைமுகச் சக்தி **(Negative)** என்றும் கூறி, இவ்விரண்டு சக்திகளையும் உடலில் இணைத்து நிறுத்தி, நிலைப்பெறத் தக்க வகையில்,

பயிற்சிகள் இந்த ஹடயோகத்தில் அமைந்திருக்கின்றன என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

இந்த ஹடயோகப் பயிற்சி முறைகளினால் உடல் உறுப்புக்களில் நளினமும், ஒருவிதலயமான இயக்கங்களும் விளைகின்றன. உணர்வுகளில் எழுச்சியும் தளர்ச்சியும் இல்லாத சமநிலையும் பிறக்கின்றது. உடல் இயக்கத்தினால் மன இயக்கம் சிறந்து, ஒரு நிர்மலமான மனோ நிலையும் உண்டாகிறது.

இத்தகைய ஹடயோகப் பயிற்சிகளை இரண்டு முறையாகக் கற்கலாம் என்கிறார்கள்.

யோகமுறைப் பயிற்சி தரும் குருவிடம், அவருடனே கூடத் தங்கியிருந்து பயில்கின்ற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து, அவர் காட்டுகின்ற வழிகளில், மிகுந்த நியமத்துடன் கற்றுக் கொள்கின்ற குருகுலக் கல்வி முறை ஒன்று.

குரு என்றால் யார்?

குரு என்பது சமஸ்கிருதச் சொல்.

கு என்றால் இருட்டு. ரு என்றால் வெளிச்சம்.

அறியாமை இருட்டிலிருந்து அறிவான வெளிச்சத்திற்கு அழைத்துச் செல்பவர்தான் குரு ஆவார்.

தற்போதைய கல்வி முறைப்படி, குருவிடம் ஒரு மணி நேரம் என்ற நேர அளவுடன் சென்று, கற்றுக்கொண்டு திரும்பி வருகின்ற பள்ளிமுறை ஒன்று.

இத்தகைய ஹடயோகப் பயிற்சிகளின் முக்கியமான நோக்கத்தையும் இந்த நேரத்தில் தெரிந்து கொள்வது நலம் பயக்கும்.

1. உடல் நலத்தைப் பெரிதும் வளர்த்து, உடலை பரிபக்குவமாக உருவாக்கித் தருதல்.

2. உடலுக்குத் தேவையான எடை அதாவது அதிகக் கனமிகுந்த தடியாகவோ அல்லது ஒல்லியாகவோ இல்லாமல், ஒரு நல்ல அமைப்பினை அமைத்துத் தருதல்.

3. உடலின் உள்ளே பெருகிவரும் சக்தியினை நல்வழிப்படுத்தி, அந்தச் சக்தியின் மூலமாக தேகத்திற்கு சிறந்த வழியில் பயனாற்ற வைத்தல்.

4. மூச்சிழுக்கும் முறையின் **(Breathing)** முக்கியத் துவத்தை உணர்த்தி, ஓய்வு கொள்வதற்கேற்ற உண்மை நிலையைக் காட்டுதல்.

5. மனப் போராட்டங்களைத் தீர்த்துவைத்து ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மனவலிமையை உண்டாக்கி, அறிவு, ஆனந்தம், பேரின்பம் என்ற இன்ப நிலையில் வாழத் தூண்டுகின்ற வகையிலே தான். இந்த ஹடயோகத்தின் ஆசனப்பயிற்சிகள் அமைந்திருக் கின்றன என்று ஆசன வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு ஒருவரை அழைத்துச் செல்லுகிற அதாவது அறியாமை இருட்டிலிருந்து அறிவு என்கிற வெளிச்சத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் ஆற்றல் மிக்க நல்லவர், வல்லவர்தான், குரு என்று அழைக்கப்படுகிறார்.

6. ஆசனம் ஒரு விளக்கம்

யோகமுறையின் பிரிவுகளை முதலில் கண்டோம், அந்த யோகமுறைப் பயிற்சிகள் யாவும் மேலும் எட்டு நிலையாகப் பிரித்து, உடலில் வளத்தையும், வாழ்வுக்கு வேண்டிய தரும நெறிகளையும் போதிக்கின்றது.

அவை போதிக்கும் முறைகளுக்கேற்ற பிரிவுகளாவன.

1. இயமம் 2. நியமம் 3. ஆசனம் 4. பிராணாயாமம். 5.பிரத்யாகாரம் 6. தரணம் 7. தியானம் 8. சமாதி.

ஆசனம் செய்வதற்கு முன், இயமம் நியமத்துடன் இருக்க வேண்டும் என்று பலர் பேச நாம் கேட்டிருக்கிறோம். அத்தகைய இயமம் நியமம் என்னவென்று சுருக்கமாகத் தெரிந்துகொண்டு, மூன்றாவது பிரிவான ஆசனம், நான்காவதாக உள்ள பிராணாயாமம் என்பனவற்றினை மட்டும் நாம் விரிவாகத் தெரிந்து கொள்வோம், மற்ற அமைப்புக்கள் நமக்கு தற்பொழுது தேவையில்லை என்பதால், இங்கு கூறவில்லை.

இயமம் என்பது ஐந்து வகை ஒழுக்க நெறிகளைக் கற்றுத் தருகிறது.

பிறருக்குத் தீங்கு செய்யாமை **அகிம்சை**

உண்மையே பேசுதல் **சத்தியம்**

பிறர்பொருளைக் களவாடாமை **அஸ்தேயம்**

புலன்களைக் கட்டியாளுதல் **பிரம்மசாரியம்**

பிறர் பொருள்மீது ஆசை கொள்ளாமை **அபரிக்ரஹம்**

நியமம் என்பது ஐந்து பிரிவுகளைக் கொண்டிருக்கிறது.

உள்ளும் புறமும் தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டு இருக்கக் கூடிய தூயநிலை **லெளசம்**

நிர்மலமான மன அமைதியுடன் வாழக்கூடிய மகிழ்ச்சி கரமான நிலை பெறுதல் **சந்தோஷம்**

தவத்துக்குரிய தான-தரும காரியங்களைக் கற்றுத்தரும் ஒழுங்கு முறைகள் **தபஸ்**

அகக்காட்சி மூலம் சுய ஞானத்தை உருவாக்குதல் **ஸ்வாத்யாயம்**

உயர்ந்த உள்ளறிவின் மூலம் பெறுகின்ற மனக் கட்டளைக்கேற்ப உடனுக்குடன் பணிதல் **பிரணிதானம்**

இனி, இவற்றை கற்றுக்கொண்டு, வளர்த்துக்கொண்டு வாழ்வாங்கு வாழ, உதவும் ஆசனங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

ஆசனம் என்றால் என்ன?

ஒழுக்க நெறிகளைக் கற்றுத் தெளிந்து ஒழுகுதற்கேற்ற தன்மையை ஆசனத்தின் மூலம் அடையலாம் என்பது ஆன்றோர்களின் கருத்தாகும். அத்தகைய அரிய பயிற்சியை அளிக்கும் ஆசனம் என்றால் இருக்கை **(Pose)** என்ற பொருளில் விரவி நிற்கிறது.

உடல் உறுப்புக்களை உரிய முறையில் மடக்கி, ஒரு நிலையில் கொண்டுவந்து அமர்ந்து அதன் மூலம் மனத்தினைக் கட்டுப்படுத்தும் இருப்பு நிலைதான் ஆசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

ஆசனப் பயிற்சிகள் குழந்தைகளுக்கு, இளைஞர் களுக்கு, முதியவர்களுக்கு, மற்றும் நலிந்தவர்கள், நலமாக

வாழ்பவர்கள் என்கிற ஆண் பெண் வேறுபாடின்றி அனைவருக்கும் ஏற்றதென்பது வல்லுநர்களின் அபிப்பிராயமாகும்.

ஒரு சில கடுமையான பயிற்சிகளைத் தவிர, மற்ற ஆசனங்களை அனைவரும் செய்யலாம்.

யோகாசனங்கள் மொத்தம் 108 என்றும், அவற்றுள் மிக முக்கியமானவை 72 என்றும் கூறுவர். 72 முக்கிய யோகாசனங்களை ஏற்படுத்தியதற்கும் ஒரு காரணம் உண்டு என்றும் சிலர் கூறுகின்றார்கள்.

நல்ல உடல் வலிமை உள்ள ஒருவருக்கு ஒரு நிமிடத்திற்கு 72 முறை நாடித் துடிப்பு உண்டு என்பது நமக்குத் தெரியும். அந்த ஒவ்வொரு துடிப்புக்கும் ஒவ்வொரு ஆசனம் என்று செய்து வந்தால், உடலுக்கு எந்தவிதமான வியாதியும் வராது என்பது ஐதிகம்.

ஆசனங்கள் அனைத்தையும் இல்லறத்தார் செய்வதற்கென்றும், துறவறத்தார் செய்வதற்கென்றும் உள்ள அமைப்புடன் பிரித்து வைத்திருக்கிறார்கள்.

இல்லறத்தார் செய்கின்ற ஆசனங்களை துறவறத்தார் செய்யலாம். ஆனால் கடுமையான இயமம் நியமம் உள்ள துறவிகளுக்குள்ள ஆசனங்களை, இல்லறத்தார் ஒருநாளும் செய்யக்கூடாது. செய்வது உடலுக்கு மட்டுமல்ல, சில சமயங்களில் உயிருக்கே ஆபத்து வந்தாலும் வரலாம் ஆகவே, உணர்ந்து பொறுப்புடன், பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

யோகத்திற்குத் துணையாக உள்ள இந்த யோகாசனங்களை இரண்டு வகையாகப் பிரித்திருக்கின்றார்கள்.

தியானத்திற்கு என்று (Meditation) ஒருவகை. அவைகளில் மிக முக்கியமானவைகள் பத்மாசனம், சித்தாசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம், சுகாசனம் ஆகும். இவைகளில் ஏதாவது ஒரு ஆசன இருக்கையில் அமர்ந்து யோகிகள் தமது தியானத்தினைத் தொடங்குவார்கள்.

மற்றொன்று, உடல் நலத்திற்கும் பலத்திற்குமான இருக்கைகள். நமக்குத் தேவை உடல் நலமும் பலமும் தானே. அத்தகைய 31 ஆசனங்களைப் பற்றித்தான். பின்னால் வரும் பகுதிகளில் விரிவாகப் படத்துடன் விளக்கியிருக்கிறோம். (இயக்கம் பகுதியைக் காணவும்)

அதற்குமுன், ஆசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்களைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

7. ஆசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்கள்

1. ஆசனங்களை முறையோடு செய்து வந்தால் உடல்வளம் பெறுவதுடன், மிகவும் சுறுசுறுப்போடும் விரைவாகவும் அன்றாட வாழ்வில் இயங்க முடியும்.

2. முதுகெலும்பு எளிதில் வளைந்து இயங்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதால், எதனையும் சிறப்பாகப் பணியாற்றும் வகையில் உடலில் ஒத்துழைப்பு உயர்ந்த அளவில் கிடைக்கிறது.

3. எப்பொழுதும் நன்றாகப் பசியெடுக்கிறது.

4. உடலுக்கு வருகின்ற நோய்கள் ஆரம்பநிலையிலேயே முறியடிக்கப்படுகின்றன.

5. மிகவும் முக்கிய உறுப்புக்களான இதயம் நுரையீரல்கள், மற்றும் மூளைப் பகுதிகள் செழிப்படைந்து சிறப்புடன் பணியாற்ற முடிகிறது.

6. தடையில்லா குருதியோட்டம் உடலெங்கும் இயல்பாக ஓடி, உடலை பூரண பொலிவு பெற வைக்கிறது.

7. உடல் அவயவங்கள் எல்லாம் விரைப்பாக இருக்காமல், எளிதில் செயலுக்கு இணங்கும் தன்மையில் இருந்திட வழியமைகிறது.

8. தோல், நரம்பு, சினையுறுப்பு, மற்றும் முதலுறுப்பு என்கிற அனைத்துப் பகுதிகளுக்கும் ஆசனப் பயிற்சிகள் உரமூட்டுகின்றன.

9. மூளைக்குப் போதிய பிராணவாயு கிடைக்கா விட்டால், படபடப்பும், பதைபதைப்பும், உணர்வு எழுச்சியும் **(Tension)** உண்டாவதோடு, உடல் அமைப்பையும் மாற்றி, செயல்களையும் சின்னாபின்னப் படுத்துவதுடன், நோயுள்ளவராகவும் ஆக்கிவிடுகிறது என்கிறார் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலாசாலையைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜோசப் பேன் கிராப்ட் **(Dr. Joseph Pancraft)** என்பவர்.

பிராணவாயுவின் பெருமையைப் பற்றி டாக்டர் இப்படி இக்காலத்தில் கூறுவதை, பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னமேயே **பிராணாயாமம்** என்கிற முறையில் கூறியிருக்கின்றனர் நமது மூதாதையர்கள்.

உடலுக்குள்ளே பிராணவாயு என்கிற உயிர்க் காற்றைச் சேர்த்து வைத்து, பேராண்மைமிக்க சக்தியினைப் பெருக்கும் வழிதான் பிராணாயாமம் என்றனர்.

இனி, பிராணாயாமம் என்ற உயர்ந்த மூச்சிழுக்கும் முறையினைப் பற்றியும், அதன் இயல்பும் ஏற்றமும் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

8. பிராணாயாமத்தின் பெருமை

பிராணாயாமம் என்ற சொல்லை, பிராணன் + யாமம் என்று பிரித்துக் கூறலாம்.

பிராணான் என்றால், காற்று என்றும், யாமம் என்றால் கட்டுதல் என்றும் கூறலாம். அதாவது வெளியில் திரியும் காற்றை உள்ளுக்கிழுத்து அடக்கி, அதன் சாரத்தைக் கட்டிக் கொள்ளுதல் என்பதாகும்.

தமிழில் பிராணாயாமம் என்றதை, சமஸ்கிருதத்தில் பிராணா அய்மம் என்று அழைத்தனர். பிராணன் என்றால் காற்று, அய்மன் என்றால் நீளம் என்று பொருள். காற்றை நீளமாக இழுத்தல் என்று அர்த்தம். நீளமாக என்றால் அதிக நேரம் ஆழ்ந்து, ஆழமாக இழுத்தல் என்பதாகும்.

பிராணத்தைக் கட்டுதல் என்ற பொருள் நமக்குப் புரிவதுபோல் இருந்தாலும், அந்தப் பிராணன் என்பது என்னவென்று அறிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், அதனை நாம் பிறந்த நேரத்திலிருந்தே தொடங்கிப் பார்ப்போமே!

தாய் வயிற்றிலிருந்து, தலை கீழாகப் பிறந்து வரும் ஒரு குழந்தை, திடீரென்று கூக்குரலிடுவதுபோல் அழத் தொடங்குகிறது. இந்தப் பாழும் உலகில் வந்து பிறந்து விட்டோமே என்ற வருத்தத்தில் அந்தக் குழந்தை அழுவதாகக் கவிஞர்கள் கற்பனை நயத்துடன் பாடி மகிழ்வார்கள் உண்மை அதுவல்ல.

தாய் சுவாசிக்கத் தான் பெற்று மகிழ்ந்து வயிற்றில் வாழ்ந்த சிசு, தாய் வயிற்றை விட்டு வெளியே வந்து தானாகச்

சுவாசிக்கத் தொடங்குகின்ற பெரிய முயற்சிக்குத் தான் அந்த அழுகை, அழத் தொடங்கிய உடனேயே நுரையீரல்கள் தங்களது பணியைத் தொடங்கி விடுகின்றன. சுவாசம் வந்து போய்க்கொண்டிருக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை தொடர்ந்து வருவது இந்த மூச்சிழுக்கும் சுவாசமே அது தன்னிச்சையாக, தானாகவே நடக்கும் ஒரு செயலாகும். இரவும் பகலும் எந்த நேரத்திலும் தானாகவே இயங்கிக் கொண்டிருப்பது. அதனை நம் செயலால் கட்டுப்படுத்தி செயல்பட வைக்க முடியும் என்கிறது இந்த யோகமுறை உடற்பயிற்சிகள்.

மார்புக் கூட்டுப் பகுதியினுள்ளே, கடற் பஞ்சு போன்ற இரண்டு சுவாச உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. அவைகளின் பெயர்தான் நுரையீரல்கள்.

உள்ளே வருகின்ற காற்றிலிருந்து பிராணவாயுவை விரிந்து ஏற்றுக் கொண்டு, வேண்டாத கரியமிலவாயுவை இடைவிடாமல் சுருக்கி வெளியேற்றும் வேலையைத்தான் நுரையீரல்கள் செய்து வருகின்றன.

பார்வைக்குச் சிறிதாகத் தோன்றும், அந்த இரண்டு நுரையீரல்களுக்குள்ளே 600 மில்லியன்களுக்கு அதிகமான காற்றுப் பைகள் போன்ற கண்ணறைகள் **(Cells)** இருக்கின்றன. அந்தக் கணணறைகளைத் தனித்தனியே எடுத்து, ஒரு சம தரையில் விரித்து வைத்தோமானால், அவைகள் இருக்கும் இடமானது நூற்றுக்கணக்கான சதுர மீட்டர் பரப்பளவுக்கு மேலிருக்கும் என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

அதாவது, ஒரு டென்னிஸ் அடுகளத்தின் ஒரு பகுதி **(Court)** அளவு இருக்கும் என்பதும் ஒரு கணக்காகும்.

உயிர்க் காற்றுதான் (பிராணவாயு) உடலியக்கத்திற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. இதனை மூக்கின் வழியாகத்தான் சுவாசிக்க வேண்டும்.

மூக்கின் உள்ளே இருக்கும் மயிர்க் கற்றைகள், புகுந்து வரும் புழுதியினைத் தடுத்து, மீறியும் நுழைகின்ற கிருமிகளை உள்ளே உள்ள என்சைம் **(Enxyem)** களால் கொன்று, வெயிலாயிருந்தால் குளிராகவும், குளிர் காலத்தில் பதமாகவும் மாற்றி காற்றினை நுரையீரலுக்கு அனுப்புவதால்தான் மூக்கின் வழியே சுவாசிக்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் வற்புறுத்துகின்றார்கள்.

உள்ளே சென்ற உயிர்க் காற்றினை நுரையீரலிலிருந்து, பெறுவதற்காக, இரத்த சிவப்பணுக்கள் இருக்கின்றன, அவைகள் ஒரு துளி இரத்தத்தில் 250 மிலியன்களுக்கு மேல் இருக்கின்றன. அவைகளின் ஆயுள்காலம் 120 நாட்களுக்குள்ளேதான், அவைகள் தங்கள் கடமையை மிகவும் பொறுப்புடன் சுறுசுறுப்புடன் ஆற்றி மடிந்து போய் விடுகின்றன.

இழந்த சிவப்பணுக்களுக்காக, ஒவ்வொரு வினாடிக்கும், 12 மில்லியன் புது இரத்தச் சிவப்பணுக்களை உடல் பிறப்பித்துத் தரவேண்டியிருக்கிறது.

ஆகவே, அந்த அணுக்களின் ஆக்கபூர்வமான அதிசய இயக்கத்திற்குத் தேவையான உயிர்க்காற்றை, நாம்தானே காற்றாக இழுத்துத் தரவேண்டும். அது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை நாம் உணர்ந்து பார்க்க வேண்டாமா?

நாம் உண்ணும் உணவின் ஊட்டச்சத்துக்களை உடல் முழுவதற்கும் எடுத்துச் சென்று, அவைகள் வெளியேற்றும் கழிவுப் பொருட்களை விரைவாகக் கொண்டுவந்து, நுரையீர

லோடு சேர்ந்து செயல்படுத்தும் இரத்த ஓட்டத்திற்கு ஆதாரம் உயிர்க்காற்றுதான்.

அதனால்தான், மூச்சிழுக்கும் பணி முக்கியமான பணி என்கிறோம். அவ்வாறு மூச்சிழுப்பதை ஆழ்ந்து இழுத்து **(Deep)** ச் செய்யவேண்டும்.

ஒரு நிமிடத்தில் நாம் எத்தனை முறை மூச்சிழுக்கிறோம் தெரியுமா? 15லிருந்து 20 முறை. நாம்தான் அப்படியென்றால் ஒரு சில மிருகங்கள் எத்தனை முறை சுவாசிக்கின்றன என்றும் தெரிந்து கொள்வோமே!

எலி ஒரு நிமிடத்திற்கு 50 முறை சுவாசிக்கிறது. அதிக வேகம்தான். கோழிக்குஞ்சும் குரங்கும் ஒரு நிமிடத்திற்கு 30 தடவை சுவாசிக்கின்றன. பூனையோ 24 தடவை, குள்ளவாத்தும், குதிரையும் 20 முறை. அடங்கி அடங்கி ஊர்கின்ற ஆமையின் மூச்சு வேகம் நிமிடத்திற்கு மூன்று முறைதான் என்று விஞ்ஞானிகள் கணக்கிட்டிருக்கின்றனர்.

ஒரு மனிதன் ஒரு நாளைக்கு 21600க்கு மேலாக சுவாசிக்கிறான் என்றும் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள் விஞ்ஞானிகள்.

இவ்வாறு ஆழ்ந்து மூச்சிழுப்பதால் என்ன பயன் என்று கேட்கலாம்.

நாம் உள்ளே செலுத்துகின்ற காற்றின் சக்தியினை இரத்தம் பெற்று, அதனால் வேகமாக இயங்கி, உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. அவ்வாறு பரவும் இரத்தத்தை நமது இதயமோ ஒரு மணிக்கு 800 குவார்ட்ஸ் இரத்தத்தின் அளவாக உடலெங்கும் இறைத்துப் பணியாற்றுகிறது.

நாம் சுவாசிக்கின்ற காற்றிலிருந்து பெறும் சக்தியைப் போலவே, உண்ணும் உணவிலும், குடிக்கும் திரவத்திலும் இருக்கின்ற நுட்பமான சக்தியை நமது தேகம் பெறுகிறது.

அந்த ஆக்கபூர்வமான அகிலத்தைக் காக்கின்ற சக்தியைத்தான் யோகிகள் பிராணன் **(Prana)** என்ற பெயரிட்டு அழைத்தனர்.

இந்தப் பிராண சக்திதான், பிரபஞ்சத்தின் பிரதான சக்தியாக விளக்கி நிற்கிறது. எறும்பிலிருந்து யானை வரை ஒற்றைச் செல் அமீபாவிலிருந்து உயர்படைப்பான மனிதன் வரை, தாவர இனத்திலிருந்து மிருக இனம் வரை, எல்லா இனங்களிலும் நீக்கமற நிறைந்து பரவிக் கடக்கின்ற பலமிக்க சக்தி இதுதான்.

இந்த அரிய சக்தியால்தான் கண் பார்க்கிறது. காது கேட்கிறது. நாக்கு சுவைக்கிறது. தோல் உணர்கிறது, மூக்கு நுகர்கிறது மூளை வேலை செய்கிறது. தீ எரிகிறது. ஆறு ஓடுகிறது. விமானம் பறக்கிறது. வானொலி பெட்டி பாடுகிறது.

இந்தப் பிராணசக்தியே, இதயத்திலிருந்து இரத்தத்தை இறைத்து, இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் உடல் உறுப்புக்களுக்குக் கொடுக்கிறது. இதே சக்திதான் உணவு ஜீரணத்திற்கும், ஊறும் அமிலங்களுக்கும், உதவாதவைகளை வெளியேற்ற வும் பயன்படுகிறது.

இந்தப் பிராண சக்தியே நமது நினைவாக, ஆசையாக செயலாக, அசைவாக, பேச்சாக, எழுத்தாகப் பரிணமித்து நிற்கிறது.

நல்ல வலுவுள்ள மனிதன் என்றால், அவனுள்ளே பிராண சக்தி நிறைந்து கிடக்கிறது என்று இப்பொழுது நம்மால் கூறமுடியும். ஆகவே உணவு நீர் இவற்றின் மூலம் ஒருவன் பெறும் பிராண சக்தியைவிட, (காற்றின் சுவாசத்தின் மூலமே நிறைய பெற முடிகிறது).

யோகப் பயிற்சியை செய்பவர்கள், பிராண சக்தியை நிறைய சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு, சக்தி மிகுந்தவர்களாக விளங்குகிறார்கள்! எப்படி? பிராணாயாமத்தின் மூலம்தான்.

பிராணாயாமம் என்பது பிராண சக்தியை கட்டுப்படுத்துவது என்பது, சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்திப் பெறுவது என்பதே அடிப்படை நுணுக்கமாகும்.

சாதாரணமாக, பயிற்சி செய்யாத ஒருவன் சுவாசிக்கிறான் என்றால், அவன் ஒழுங்கற்ற முறையிலேதான் சுவாசிக்கிறான். நெல்லுக்கு இறைக்கின்ற நீர் புல்லுக்கும் வயல் பொந்துகளுக்கும் போய் வீணாவது போலவே அவனது சுவாசம் உள்ளது.

ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்பவன் ஒழுங்கான முறையில் சுவாசித்து அந்த உன்னத பிராணசக்தியை பெருமளவு பெற்றுக்கொள்கிறான்.

இவ்வாறு சுவாசிக்கின்ற முறையினை, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக ஆசனம் செய்பவர்கள் விருத்தி செய்து கொண்டிருக்கின்றனர். அதனையும் இங்கே காண்போம்.

பிராணாயாமத்தில் எத்தனையோ கடினமுறை சுவாசப் பயிற்சிகள் உண்டு. அவற்றை நீக்கிவிட்டு, நாம் சுகமாக செய்யகூடிய பிராணாயாம முறையைக் காண்போம், அதற்கு **சுகபூர்வக பிராணாயாமம்** என்று பெயர்.

இதற்குப் பொருள், சுகமாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுவதுதான். இதனை எண்ணிக்கை முறையில் 1, 2, 3, 4, என்று மனதுக்குள் எண்ணிக் கொண்டே மூச்சினை இழுப்பதுதான்.

சுவாசத்தில் நான்கு நிலைகள் உண்டு

முதல் நிலை: 1. மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்தல் **(Breath in)** நான்கு எண்ணிக்கை (மனதுக்குள்ளே எண்ணுதல்) வரை.

2. மூச்சை உள்ளுக்குள்ளே அடக்கி வைத்திருத்தல் **(Hold in)** பிறகு, நான்கு எண்ணிக்கை மனதுள் எண்ணிக்கொண்டே மூச்சை உள்ளே வைத்திருத்தல்.

ஒவ்வொரு முறையும் ஆழ்ந்த சுவாசத்தை **(Deep Breathing)** மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதனையே 6 எண்ணிக்கை, 8 எண்ணிக்கை என்று செய்யலாம். (6x6); (8x8)

இரண்டாம் நிலை: இது பிராணாயாமத்தைக் கொஞ்சம் பழகிய பிறகு செய்யும் நிலை.

1. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்,

2. அதே 8 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளேயே வைத்திருத்தல்.

3. அதே 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை சீராக வெளியே விடுதல்.

இதனை 6x6x6 என்பர். 8x8x8 என்றும் செய்யலாம்.

மூன்றாம் நிலை: 1. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்.

2. 6 எண்ணிக்கை அளவு மூச்சை வெளியே விடுதல்.

3. பிறகு, 6 எண்ணிக்கை வரை, மூச்சை இழுக்காமல் அப்படியே இருத்தல்.

இதனை 6x6x6 என்றும், 8x8x8 என்றும் செய்யலாம்.

நான்காம் நிலை: 1. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளே இழுத்தல்.

2. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை உள்ளே வைத்திருத்தல்

3. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சை மெதுவாக வெளியே விடுதல்.

4. 6 எண்ணிக்கை வரை மூச்சு இழுக்காத நிலையில் இருத்தல்.

6x6x6x6 என்றும், 8x8x8x8 என்றும் இழுக்கலாம்.

இவ்வாறு பிராணாயாமம் மூலம் மூச்சினை இழுக்கிறோம், நிறுத்துகிறோம். மெதுவாக வெளியே விடுகிறோம். இழுக்காமலேயே இருக்கிறோம். இவ்வாறு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எண்ணிக்கையைக் கூட்டிக் கொண்டு போகும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு, செயல்படுத்தும் பொழுதுதான், அரிய சக்தியினைப் பெற முடிகிறது.

இவ்வாறு செய்வதால் நாம் அடையும் லாபம் என்ன என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

இப்படி நிறைய மூச்சுக் காற்றை இழுப்பதால், உபயோகப்படாத நுரையீரலின் மூலை, முடுக்குப் பகுதிகளில் எல்லாம், அதிக அளவு காற்றினை அனுப்ப முடிகிறது. அதனால் கிடைக்கும் நன்மையோ பலப்பல.

ஆழ்ந்து மூச்சிழுத்தலால் நிறைய உயிர்க் காற்றைப் பெற நேர்கிறது. அதனால், இரத்தம் சிறப்புற தூய்மையடைய வும், பழுதுபட்ட செல்கள் மற்றும் பாகங்கள் விரைவில் புதுப்பிக்கப்படவும், மற்றும் வளர்ச்சியுறவும், போன்ற வேலைகள், உடலுக்குள்ளே விமரிசையாக நடைபெற ஏதுவாகின்றன.

நுரையீரல் எப்பொழுதுமே காற்றின்றி காலியாக இருப்பதில்லை. ஆழ்ந்த கண்ணறைகளான காற்றுப் பைகளில் காற்று இருந்துகொண்டே தான் இருக்கும்.

உள்ளே இருக்கும் காற்றானது, நாலா பக்கமும் பரவி வெளியேற்றப்படவேண்டுமானால், புதிதாக உள்ளே போகின்ற காற்றின் அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தால்தான் முடியும்.

உதாரணமாக, குட்டையில் தண்ணீர் தேங்கி இருக்கிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தத் தண்ணீரை அடித்துக்கொண்டு போக வருகின்ற புதிய வெள்ளத்தில் வேகம் இருந்தால்தான், விரைந்து வெளியேற்ற முடியும். இல்லையேல் வந்த புது வெள்ளமும் குட்டைக்குள்ளே படுத்துக் கொண்டுவிடும்.

அதுபோலவே, மூலை முடுக்குகளில் தேங்கி இருக்கும் பழைய காற்றைத் தள்ளி பயன்படச் செய்ய வேண்டுமானால், புதிய காற்றை வேகமாக உள்ளே இழுத்து நாம் அனுப்பிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதனால்தான் நாம் ஆழ்ந்த சுவாசம் **(Deep Breathing)** வேண்டும் என்கிறோம்.

மெதுவாக இழுக்கப்பட்டடு உள்ளே போகும் காற்றுக்கு வலிமை இல்லாது போவதால், ஏற்கனவே இருக்கும் காற்றைத் தள்ள இயலாமல் போய்விடுகிறது. அதனால் ஏற்படும் நட்டம் என்னவென்றால், உள்ளே இருக்கும் அந்தக் காற்றிலே கரியமில வாயு கலக்கப்பட்டுவிட ஏதுவாகின்றது என்பது தான்.

கரியமில வாயு கலந்து விட்டால், சோர்வும் களைப்பும், தானாகவே உண்டாகிவிடுமே. ஆகவேதான், ஆழ்ந்து சுவாசிக்க வேண்டும் என்கிறோம். அப்படி இழுப்பதால்,

இரத்தத்துடன் கலந்து சக்தியினை உண்டாக்கும் **(Oxygen-ation)** ஆற்றலையும் பெற்றுவிடுகிறது.

நாம் செய்யப் போகின்ற ஆசனப் பயிற்சிகள் அனைத்துக்கும் ஆழ்ந்த சுவாசம் சற்று அதிகமாகவே வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால், மார்பு விரிவடைகிறது. நுரையீரல்கள் விரிவடைந்து நிறைய காற்றைப் பெறும் தகுதியையும் வலிமையையும் பெறுகின்றன. கட்டுப்பாட்டிற்கும் வளர்ச்சிக்கும் மாபெரும் சக்தியும் **(Will power)** உண்டாகி விடுகிறது.

எனவே ஆழ்ந்த சுவாசத்தின்போது ஒன்றை மட்டும் முக்கியமாக நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உள்ளே மூச்சினை இழுக்கும் போது பிராண சக்தியை நிறைய சேர்த்து வைத்துக் கொள்கிறோம் என்ற நினைவுடன் ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள்.

காற்றை வெளியே விடும்பொழுது தூய்மையற்ற கசடுகளையும் களைப்பையும், உணர்ச்சியும் எரிச்சலையும் ஊட்டுகின்ற நிலைகளையெல்லாம் வெளியேற்றி விடுகின்றோம் என்று மூச்சினை வெளியேற்றுங்கள்.

பிராண சக்தியின் அளவைப் பெருக்கும் பணியில் செல்லுங்கள். அதன் வழியே அயராமல் நில்லுங்கள். அரிய சுகத்தையும் ஆன்ற வலிமையையும் நிச்சயம் பெறலாம்.

9. ஆசனம் செய்யும் முறைகள்

(அ) அனைவரும் செய்யலாம்: ஆண் பெண் பாகுபாடின்றி, வயது வேறுபாடின்றி, இளையோர் முதல் முதியோர் வரை எல்லோரும் ஆசனப் பயிற்சி செய்யலாம். ஆனால் அந்தந்த இனத்திற்கும், வயதிற்கும் தன்மைக்கும், உடல் அமைப்புக்கும் ஏற்றபடி, திறமைக்கும் உகந்தவாறு உடல் நலத்திற்கு ஏற்ற முறையில், ஆசனங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து செய்தால், எதிர்பார்த்த பலனை இனிதே அடையலாம்.

(ஆ) பயிற்சி நேரம்: விடியற்காலையில் ஆசனம் செய்வது சாலச் சிறந்ததாகும். அதற்குரிய நேரத்தை காலை 6 மணி முதல் 7 மணி வரை என்றும் சிலர் குறிப்பிடுவார்கள். ஆதவனின் வெப்பம் அதிகம் பரவாத குளிர்ந்த நேரமல்லவா அது!

மாலை நேரமாக இருந்தால் அதேபோல வெயிலின் வெம்மை குறையும் தருணத்தில் 6 மணி முதல் 7 மணி வரை என்றும் கூறுவார்கள்.

ஆகவே நேரத்தை அறிந்து அதன்படி பயில வேண்டும்.

(இ) உடை: உடலைக் கவ்விப் பிடித்திருக்கின்ற இறுக்கமான ஆடை, பயிற்சிக்கு உகந்ததல்ல, குறைந்த அளவு உடையே போதும். ஜட்டி அல்லது லங்கோடு கட்டிக் கொண்டும் ஒரு சிலர் பயிற்சி செய்வர். இன்னும் சிலர், அரைக்கால் சட்டை, பனியன் போட்டுக் கொள்வர். பெண்களாயிருந்தால், உடல் தடையில்லாமல் இயங்குவதற் கேற்ற ஆடை இருந்தால் நல்லது.

எப்படியிருந்தாலும், உடலை பயிற்சிக்கு ஏற்றாற்போல வளைக்கவும் நீட்டவும் போன்ற செயல்களுக்கு இடைஞ்சல் இல்லாத வகையில் உடையை அணிந்து கொள்வது நலம் பயப்பதாகும்.

(ஈ) பயிற்சிக்கு முன்: பயிற்சி செய்கின்ற இடம், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடமாக இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

சாமான்கள் நிறைக்கப்பட்ட, புழுதி நிறைந்த புழுக்கம் உள்ள அறையோ அல்லது வெட்ட வெளிப்பகுதியோ ஆசனப் பயிற்சிக்கு ஏற்றதல்ல.

தூய்மையான காற்றைப் பெறுகின்ற வகையில் அமைந்திருக்கும் இடமே பயிற்சிக்கு ஏற்ற இடமாகும்.

இடத்தைத் தெரிந்த பின், மேலும் சில முக்கிய குறிப்புக்களைத் தெரிந்து கொண்டு, அதனை முக்கியமாகப் பின்பற்ற வேண்டியது தலையாய கடமையாகும்.

1. ஆசனப் பயிற்சி செய்பவர், தரையின் மீது சமுக்காளமோ கம்பளமோ அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது இருந்துதான் செய்யவேண்டும். வெறுந்தரை அவ்வளவு உசிதமானது அல்ல.

2. ஆசனம் செய்யும் போது, வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, ஆசனம் செய்வதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்னதாகவே உணவருந்தியிருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான், உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமாயிருக்கும். உடலும் தயார் நிலையில் இருக்கும்.

ஆசனம் செய்து, 15 நிமிடத்திற்குப் பிறகே தண்ணீர் குடிக்கலாம். அல்லது உணவு உண்ணலாம். ஆசனப் பயிற்சியை முடித்த உடனே தண்ணீர் குடிப்பதும், உணவு உண்ணுவதும் உடலுக்கு நலம் பயப்பதாகாது.

ஆசனம் முடிந்த உடனேயே, முகம் கழுவிக் கொள்வதோ அல்லது குளிப்பதோ கூடாது. சளிப்பிடித்தல், காய்ச்சல் போன்ற உடல் வேதனைகளை அது உண்டாக்கக்கூடும் என்பதால், தவிர்க்க வேண்டும்.

3 முடிந்தவரை, உடலை தளர்ந்த நிலையில் **(Relax)** வைத்துக்கொண்டுதான் ஆசனங்களை செய்யவேண்டும்.

4. ஆசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கு முன்பும், ஆசனப் பயிற்சிகளை செய்து முடித்த பின்பும் மிகக் கடின முள்ள வேறு பல உடற் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுவது நல்லதல்ல. அது மாறுபட்ட பயனையே கொடுக்கும்.

5. எல்லா ஆசனப் பயிற்சிகளின் போதும், இயல்பாக நாம் இழுத்து விடும் வழக்கமான சுவாசம் போல்தான் இருக்கவேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு ஆசன முடிவிலும் வெறிதே மல்லாந்து படுத்திருக்கும் ஒய்வாசனம் (சவாசனம்) செய்வது மிகமிக அவசியம்.

(உ) பயிற்சி நேரத்தில்: ஆசனத்தில் ஒவ்வொரு இயக்கமும் மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக, ஒழுங்கான முறையில் இருப்பதுபோல் செய்யவேண்டும்.

அவயவங்களை விறைப்பாக, முழுதுமாக நீட்டிச்செய்ய வேண்டிய நிலையினை எல்லாம் முறையாகப் பின்பற்றிச் செய்யவேண்டும்.

எந்த இயக்கத்தையும் வலிந்து, கட்டாயப்படுத்தி, மல்லுக் கட்டிக்கொண்டு, வெறித்தனமாகச் செய்யக் கூடாது.

செய்கின்ற இயக்க முறையில் ஒருவித அழகு நளினம், இலயம் எப்பொழுதும் நிறைந்திருக்க வேண்டும்.

நீண்ட நேரம் ஒரு ஆசனப் பயிற்சியில் அமர்ந்திருந்தால், நிறைய பலன் உடனே கிடைக்கும் என்பது, மிகவும் தவறான

நினைவாகும். குழந்தைக்கு அதிகமான உணவை ஊட்டினால், சீக்கிரம் வளர்ந்துவிடும் என்று முயலும் பெற்றோர், மாறான முடிவுக்குத்தான் ஆளாவார்கள். ஆகவே, அவ்வாறு செய்யாமல் ஒரு குறித்த நேரத்திற்குள் பயிற்சியை செய்து முடித்து விடவேண்டும்.

ஆசனம் பழகும்போது, ஆரம்பத்தில் உடலின் ஒரு சில பகுதிகளில் வேதனையிருக்கும், வலியிருக்கும், மூட்டுக்கு மூட்டு விண்ணென்று தெறிக்கும். அதற்காக மனந்தளர்ந்து பின் வாங்கி விடக்கூடாது.

ஆசனமானது உடனேயும் வந்துவிடக் கூடியதல்ல. நாளுக்குநாள், வேளைக்கு வேளையென்று, உடல் உறுப்புக்கள் இயல்பாக வளைந்துவரும் தன்மையுடையன வாகத்தான் உருமாறும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளைவதற்கு ஏற்ற நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடலாம், தொடர்ந்த பயிற்சியும் விடாமுயற்சியும்தான் நமக்குத் தேவை.

உறுப்புக்கள் வலிக்கின்றன என்றால், பயிற்சிகள் பலிக்கின்றன என்பதுதான் பொருள். ஆகவே, வலியை பொருட்படுத்தாது கவனமாக இயன்ற அளவு முறையாக செய்து வந்தால், முய்சியில் நிச்சயம் வெற்றி பெறலாம்.

ஆசனங்களை நான்கு வகையாக நாம் பிரிக்கலாம்.

1. இரு கால்களையும் நீட்டி, பிறகு கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து செய்யும் ஆசனங்கள்.
2. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.
3. குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.
4. நின்ற நிலையிலிருந்தே செய்யும் ஆசனங்கள்.

(ஊ) ஆசனங்களை, மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்ற ஆசிரியர்களுக்கு ஒரு சில குறிப்புக்கள்:

ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும், தேவை எவ்வளவு இடம் என்று தெரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப மாணவர்களை இருக்கச் செய்யவேண்டும்.

இடைவெளி அதிகம் இருந்தால்தான், இடிபடாமல் இடைஞ்சல் இல்லாமல், இடித்துக்கொள்ளளாமல், மாணவர்கள் சௌகரியமாக ஆசனம் செய்ய முடியும்.

ஆசிரியர் முன்னால் இருப்பதுபோல் இருந்து, மாணவர்களை அரைவட்டம் போன்ற அமைப்பில் உட்கார வைத்திருந்தால், எல்லாரையும் கண்காணிக்கவும், அதே சமயத்தில் ஆசனங்களை செய்து காட்டும்போது மாணவர்கள் நன்கு பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளவும் வசதியாக இருக்கும்.

தான் செய்யப்போகின்ற ஆசனத்தின் பெயரை ஆசிரியர் முதலில் கூறவேண்டும். அதற்குரிய வடிவ அமைப்பையும் விளக்கிட வேண்டும்.

ஆசனத்தைத் தொடங்கும் முறை, அதற்குரிய நிலைகள் எத்தனை என்பதையும் கூற, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக செய்து காட்ட வேண்டும்.

அவ்வாறு இருக்கும் நிலைகளை, எண்ணிக்கைக்கேற்ப செய்யுமாறு மாணவர்களைத் தூண்ட வேண்டும்.

எல்லா மாணவர்களும், உடனே ஆசனத்தை செய்து விடமுடியாது. சொன்ன உடனே செய்து முடிக்கும் மாணவர்களும் உண்டு. முதல் நிலையிலேயே திணறிக் கொண்டிருக்கும் மந்தமானவர்களும் உண்டு.

அவர்களை பலவந்தப்படுத்தி, அதட்டி உடனே செய்துவிடுமாறு கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. முதலில் பழக்கத்திற்குத் தூண்டவேண்டும். அத்துடன் அவர்களால் முடியும் என்று நம்பிக்கையை மனதிலே ஊட்ட வேண்டும்.

ஆசனப் பயிற்சியை மாணவர்கள் விரும்பிச் செய்யும் வண்ணம் மனப்பக்குவத்தை ஒருவித ஈடுபாட்டை உற்சாகத்தை அவர்களுக்குக் கூட்ட வேண்டும்.

ஆசனத்தைக் கடனே என்று செய்யாமல், சுகம் தரும் பயிற்சி என்ற நினைவுடனேதான் எல்லோரும் செய்ய வேண்டும்.

(எ) உணவு முறை

சத்துள்ள உணவு, நலமான உடலை நல்கும், சத்துள்ள உணவு என்றதும், மிகவும் விலையுயர்ந்த, அதிகம் செலவழித்துப் பெறும் உணவல்ல. அதிக செலவில்லாமலேயே, நலம் தரத்தக்க உணவு வகைகளையும் நம்மால் பெற முடியும்.

அதிகம் காரமும், புளிப்பும், உப்பும் உணர்வுகளைத் தூண்டும் தன்மையனவாகும். மிளகாய், புளி, போன்ற பொருட்கள்தான் சமையலில் அதிக இடம் பெறுகின்றன என்றாலும், அவைகளின் அளவை நாம் குறைக்க முடியும்.

மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகும், புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழமும், தக்காளிப் பழங்களும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் உடலுக்கு நல்லது.

அதிகமான இனிப்புப் பண்டங்கள் நோய்க் கிருமிகளைத் தாங்கி வளர்க்கின்ற தன்மையுடையவை முடிந்தவரை அவைகளைத் தவிர்க்கவும். தேன், உடலுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியம் தரும் இனிப்பாகும்.

பழவகைகளை அதிகம் உண்ணலாம். மற்ற பழங்கள் விலையுயர்ந்தவை என்றால், வாழைப்பழம் நல்ல சத்துள்ள ஆகாரமே. தினம் அதனை உண்டு வந்தாலே போதுமானது.

கசப்புத் தன்மையுள்ள பாகற்காய் போன்ற காய்கறிகள் வயிற்றினுள்ளிருக்கும் பூச்சிகளை அழிக்கும் ஆற்றல் உடையவையாகும். உணவுடன் பாகற்காய் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அதிகமான பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைவகைகள் எல்லாம் நல்ல சக்தியினைக் கொடுப்பதாகும். மோர் உடம்புக்கு மிகவும் நல்ல பானமாகும்.

எந்த உணவாக இருந்தாலும், விரும்பி உண்ணுகின்ற பழக்கத்தைப் பெறவேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணுதல் வயிற்றுக்குக் கேடு. வயிறு கெட்டால் உடலே கெட்டுவிடும்.

தூங்கி விழிக்கும் போதே காலையில் ஒருவன் பசியுடன் எழுந்தானேயானால் அவனுடல் நல்ல நிலையில் சுகமான நிலையில் இருக்கிறது என்பதே அர்த்தமாகும். படுத்த உடனே எவன் உறங்குகிறானோ, அவன் மன நிலையில் குழப்பமில்லாமல் தெளிவாக இருக்கிறான் என்றும் நாம் அறியலாம்.

எல்லா நிலைகளுக்கும் உணவு முறையே ஆதாரமாகும்.

வீட்டில் இருப்பதை, கிடைப்பதைவிரும்பி உண்ணுங்கள் வசதியிருந்தால், பழங்கள், பால், முட்டை, போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இருப்பதைக் கொண்டு திருப்தியடைந்து, உண்பதைக் கொண்டு உவப்பதால், நிச்சயம் உடல் தானாகவே தேறிக் கொள்ளும். அளவான ஆசனப் பயிற்சியும் அத்துடன் சேர்ந்துவிட்டால், உடலில் நல்ல அமைப்பும் வலிவுலலடன் கிடைக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமே இல்லை.

யோகாசன இயக்கம்

யோகாசனங்களின் இயல்கள் பற்றியும், எழிலார்ந்த அமைப்பினை பற்றியும், பிராணாயாமத்தின் பெருமையைப் பற்றியும் இதுவரை அறிந்து கொண்டோம்.

இனி, நமக்குத் தேவையான ஆசனங்களை நான்கு வகையாகப் பிரித்து, ஒவ்வொன்றையும், எண்ணிக்கை முறையில் எவ்வாறு செய்து பழகுவது என்பது பற்றியும் தெரிந்து கொள்வோம்.

முதலில், ஆசனம் பற்றிய பெயர் விளக்கத்தையும், அடுத்து - செய்கின்ற செயல் முறையையும், பிறகு அந்த குறிப்பிட்ட ஆசனத்தின் மூலம் பெறுகின்ற பயன்களைப் பற்றியும் விரிவாகத் தந்திருக்கிறோம். கடைசியாக, ஆசனத்தை எண்ணிக்கை மூலம் செய்கிற அமைப்பு முறையையும் குறித்திருக்கிறோம்.

ஆகவே, எண்ணிக்கை முறையைப் பின்பற்றும்பொழுது ஆசனத்திற்குரிய செயல் முறையைப் பின்பற்றுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இனி, ஆசனத்தின் பிரிவு வகைகளைக் காண்போம்.

1. உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.
2. மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டுசெய்யும் ஆசனங்கள்.
3. குப்புறப் படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்
4. நின்றுகொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்.

1. உட்கார்ந்து கொண்டு செய்யும் ஆசனம்

1. பத்மாசனம்

பெயர் விளக்கம்: இதனை கமலாசனம் என்று கூறுவார்கள். பத்மம் என்றாலும் கமலம் என்றாலும், தாமரையைத்தான் குறிக்கும்.

மடக்கி வைத்திருக்கும் இரண்டு கால்களும் பூவிதழ் களைப்போல் அமைந்திருப்பதால்தான், இதற்கு இந்த பெயர் வந்துள்ளது.

தியானத்திற்குப் பயன்படுகின்ற நான்கு ஆசனங்களில், பத்மாசனம்தான் முதலிடம் பெறுகிறது. தவம் புரியும் யோகிகளுக்கு மட்டுமல்ல, இல்லறத்தாருக்கும், ஆண்கள், பெண்கள், இளையோர் அனைவருக்கும் ஏற்றதொரு அருமையான ஆசனம் பத்மாசனமாகும்.

செயல்முறை: விரித்திருக்கும் சமுக்காளத்தின் மீது கால்களை விறைப்பாக நீட்டியிருப்பதுபோல், முதலில் அமரவும்.

முதலில், வலது காலை மடித்து, இடது கால்புறமாகக் கொண்டு வந்து, வலது காலில் குதிகால், இடது கால் தொடக்க இடமான (அதாவது இடுப்பெலும்பும் தொடை எலும்பும் சேருகின்ற பகுதியில், **(Groin)** பிட்டியில் சரியாக அமரும் வண்ணம் வைக்கவும்.

அதேபோல், இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்து வலது கால்புறம் கொண்டுவந்து, இடது காலின் குதிகால், வலப்புற பிட்டிப் பகுதியில் படுவது போல் வைக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது, குதிகால்கள் (Heels) இரண்டும், இடுப்பெலும்புக்குரிய எதிரிடத்தில் (Pelvic Bone) அடிவயிற்றை அடுத்து இருப்பதுபோல பெற்று இருக்கின்றன.

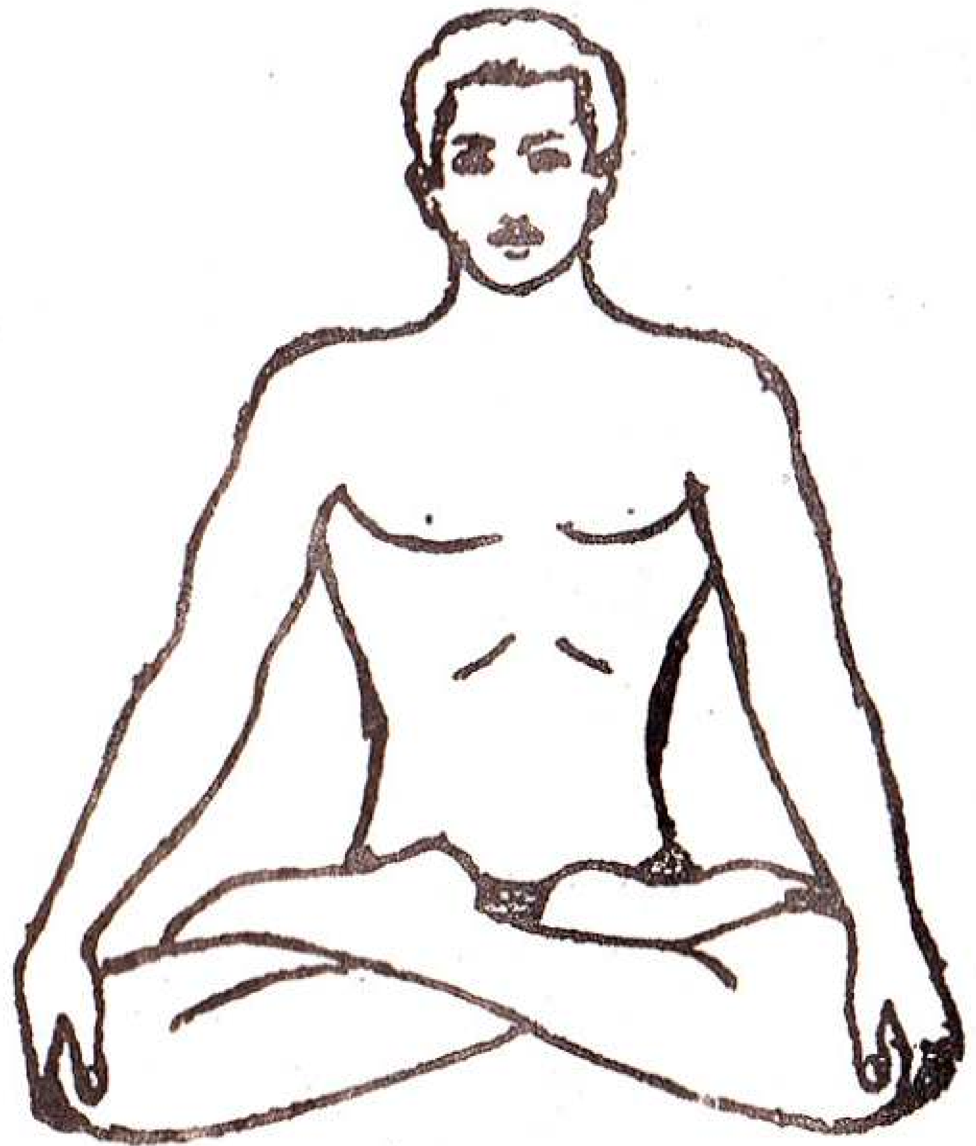
பிறகு, உடலை நிமிர்த்தி உட்காரவும், கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் பகுதியில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

இந்த ஆசனத்தில், முழங்கால் தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போன்ற நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்.

பயன்கள்: சோம்பலைத் தீர்த்து, சுறுசுறுப்பை ஊட்டுகிறது. முழங்கால்களுக்கு நல்ல வலுவூட்டுகிறது. குதிகால் நரம்புகள் மற்றும் தொடைப் பகுதிகளை சக்தி மிகுந்த தாக்குகிறது. நல்ல பசி எழுப்புகிறது. நுரையீரல்களை வளமாக்குகிறது. முழங்கால் மூட்டு வலியினைப் போக்குகிறது. நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருப்பதால், ஆழ்ந்த சுவாசம் கிடைக்கிறது. தியானத்திற்குகந்த நல்ல ஆசனம் இது.

எண்ணிக்கை

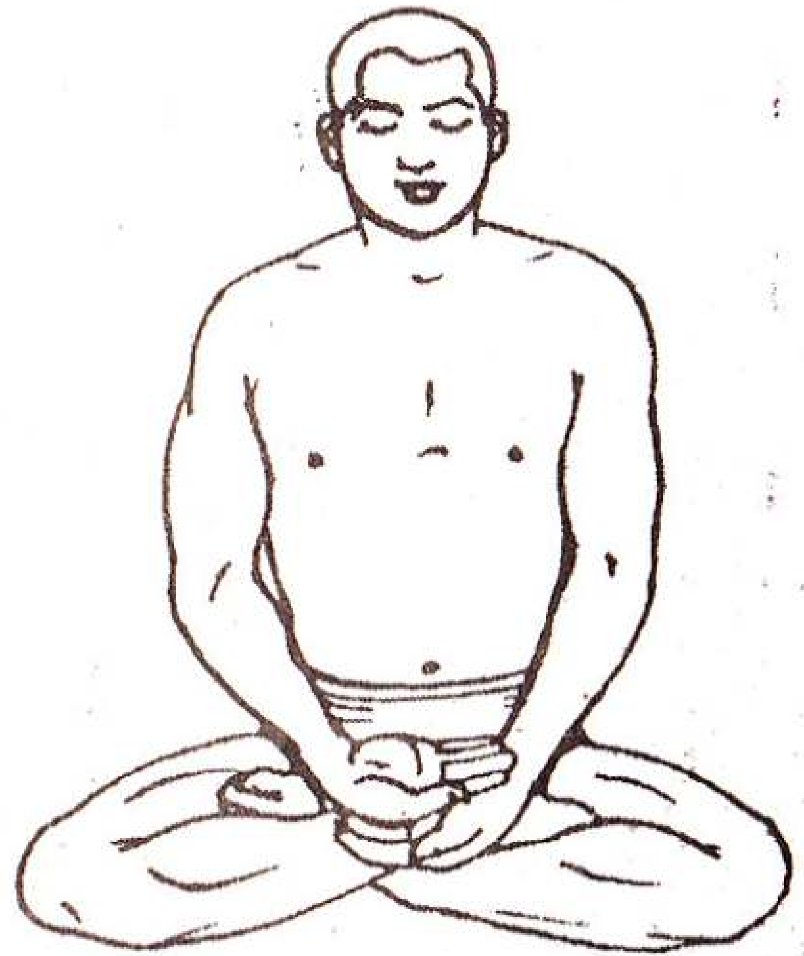
1. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காருதல்
2. வலது காலை இடது கால் தொடை மீது படும் படி வைத்தல்.
3. இடது காலை வலது கால் தொடை மீது படும் படி வைத்தல்.



4. **கைகளை** முழங்கால்கள் மீது வைத்து **ஆசன** இருக்கையில் இருத்தல். (படம் பார்க்க)

2. ஸ்வஸ்திகாசனம்

பெயர் விளக்கம்: ஸ்வஸ்திகா எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு செழிப்புடைமை **(Prosperous)** என்பது பொருளாகும். இந்த ஆசனப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்தால். வாழ்க்கையில் செழிப்பையும், வெற்றியையும் கொண்டு வரும் என்பதால்தான், இதற்கு **ஸ்வஸ்திகாசனம்** என்று **யோகிகள்** அழைத்திருக் கிறார்கள்.



செயல்முறை: விரிப்பில் உட்கார்ந்து, கால்களை முன்புறமாக விறைப்பாக நீட்டி இருக்கவும்.

முதலில் வலது காலை மடக்கி, இடது தொடைப்பக்கம் கொண்டு சென்று இடது பிட்டியில் **(Groin)** படும்படியும், அதேபோல இடது காலை மடித்தும் வைக்கவேண்டும்.

பிறகு இடது காலின் முன் பாதத்தை **(Toe)** வலது காலில் உள்ள கெண்டைக் காலுக்கும் தொடைக்கும் **(Calf and thigh muscles)** மத்தியில் உள்ள இடைவெளியில் நுழைக்க வேண்டும்.

அதேபோல் வலது முன் பாதத்தையும் இடது கால் பகுதியில் வைத்தால், இரண்டு பாதங்களும் கெண்டைக்கால் தொடைத் தசைகளுக்கிடையில் இருப்பதை நன்கு உணர முடியும்.

பத்மாசனத்திற்குக் கைகளை வைப்பதுபோலவே இதிலும் முழங்கால்மீது வைக்க வேண்டும்.

இதுவும் தியானத்திற்குரிய சிறந்த ஆசனமாகும்.

பயன்கள்: பத்மாசனத்திற்குரிய பயன்கள் அனைத்தும் இதில் கிடைக்கும், எண்ணிக்கை முறையும், பத்மாசனத்திற்கு உரியவையே.

3. சோமாசனம்

இதுவும் பத்மாசனத்தில் அமரும் இருக்கை நிலை தான் ஆனால், உட்காரும் முறையில், கால்களை சற்று நீண்டு விரித்திருக் குமாறு அமர்ந் திருப்பது தான்.



மடித்துள்ள இடது கால் வலது கால் குதிகால்கள் முறையே வலது தொடை எலும்புப் பகுதி இடது தொடை எலும்புப் பகுதியினைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. அதே நேரத்தில், வலது பாதம் இடது தொடை கெண்டைக் காலுக்குரிய இடைப் பகுதி யிலும், இடது பாதம் வலது தொடை கெண்டைக் காலுக்குரிய இடைப் பகுதியிலும் இருப்பதுபோல வைத்திருக்க வேண்டும்.

இரு குதிகால்களும் சந்திக்கின்ற இடத்தில், முதலில் வலது உள்ளங்கை விரித்திருக்குமாறு வைத்து, அடுத்து அந்த வலது கைமீது இடது புறங்கை அமர்ந்திருப்பதுபோல அமர வேண்டும்.

முதுகு, கழுத்து, தலை எல்லாம் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பது போலவும், கால்கள் நீண்டு விரிந்திருப்பது போலவும் அமர வேண்டும்.

பயன்கள்: பத்மாசனத்திற்குரிய பயன்கள் அனைத்தும் கிடைக்கும். எண்ணிக்கை முறையும் பத்மாசனத்திற் குரியவைதான்.

4. உட்ரா பத்மாசனம்

பெயர் விளக்கம்: தரையில் உட்கார்ந்து செய்வது பத்மாசனப் பயிற்சியாகும். அந்த பத்மாசன இருக்கையிலே மேலும் தொடர்ந்து செய்கின்ற பயிற்சிகள் உட்ரா பத்மாசனமாகும்.

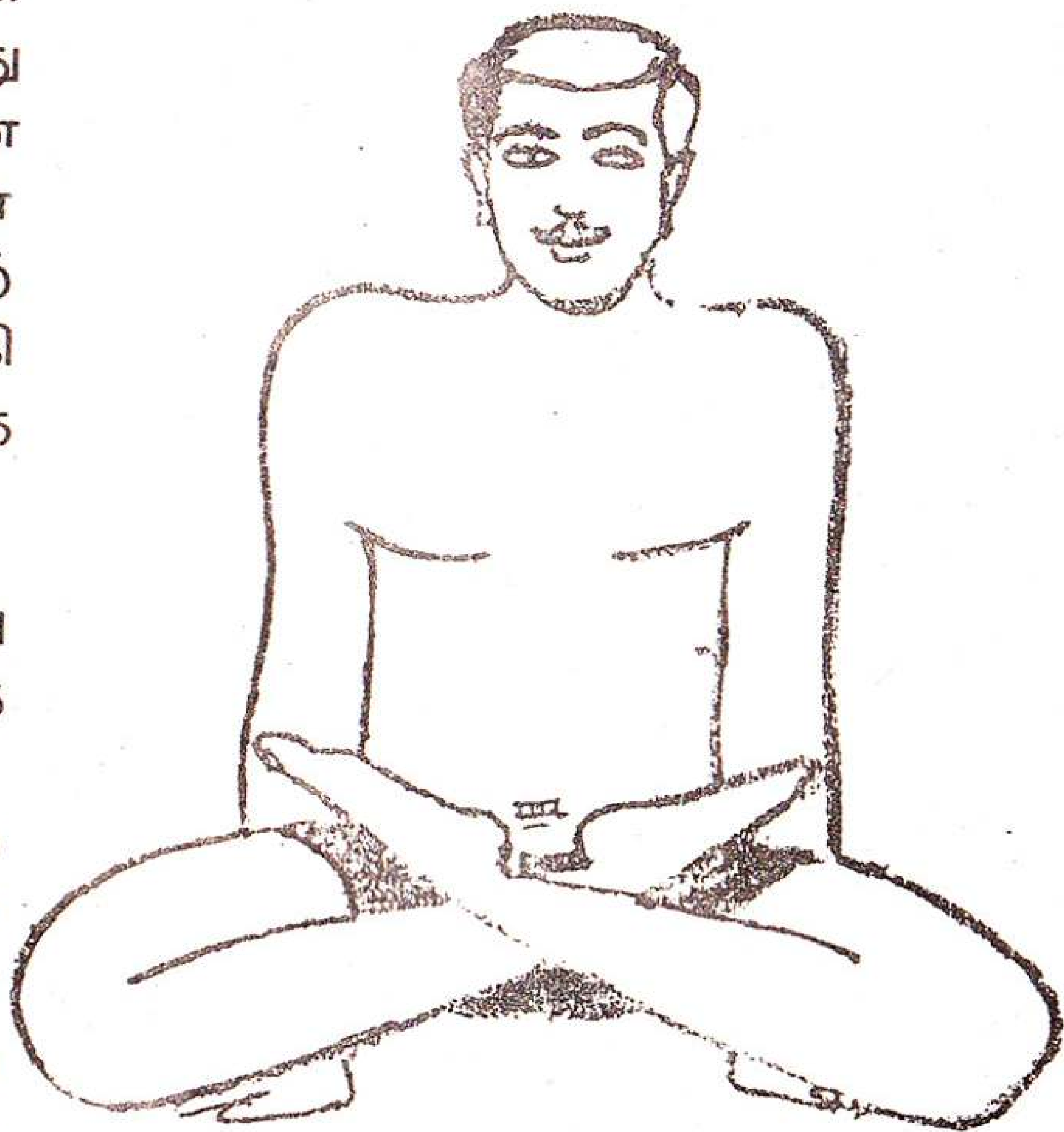
மேலே எழும்பு என்பது உட்ரா எனும் சொல்லுக்குப் பொருளாக அமைந்திருக்கிறது.

செயல்முறை: பத்மாசன இருக்கையில் முதலில் இருக்க வேண்டும். (பத்மாசனம் செய்ய வேண்டிய முறையை பத்மாசனப் பகுதியில் காண்க)

பத்மாசனத்தில், கைகள் முழங்காலில் வைக்கப் பட்டிருக்கும். ஸ்வஸ்திகாசனம், சோமாசனத்தில், கைகள் குதிகாலுக்கு நேர்புறமாக வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

உட்ராபத்மாசனத்தில், கைகளை, தொடைகளுக்குப் பக்கவாட்டில் தரையில் வைக்கவேண்டும். விரல்கள், முன்புறம் பார்ப்பதுபோல, (முழங்காலை நோக்கி) நேராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு உட்கார்ந்து, கைகளை சமநிலையுடன் வைத்த பிறகு கைகளை தரையில் ஆழ்ந்து ஊன்றி பத்மாசன இருக்கையுடன் உடலை மேற்புறமாகத் தூக்கியவுடன் உயர்த்த வேண்டும்.



அப்பொழுது உடல் நிமிர்ந்த நிலையில் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். பத்மாசன அமைப்பிலிருந்து நழுவி விடாமல், முழங்கால் பகுதி கள் கீழே இறங்கி விடாமல் சரியான அளவில் இருக்கவேண்டும். (படம் காண்க)

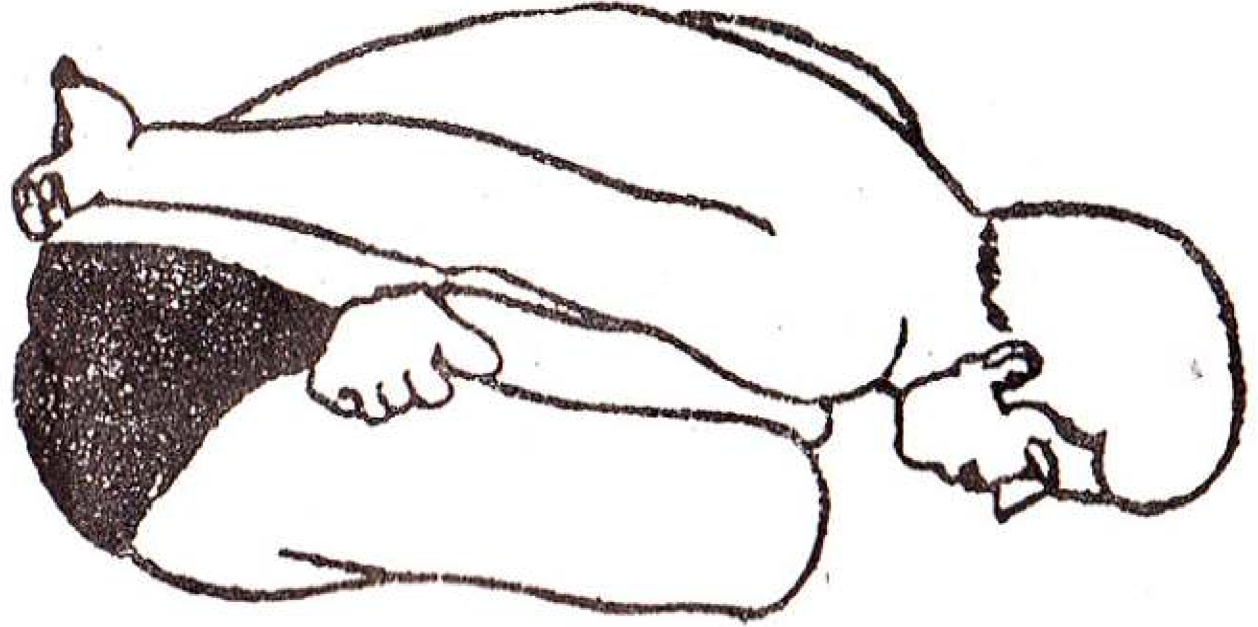
பயன்கள்: பத்மாசனத்திற்குக் கிடைக்கும் அத்தனைப் பயன்களும் இதில் கிடைக்கும் மேலும், கைகளுக்கும் தசைகள் எலும்புகளுக்கும் நல்ல வலிமை கிடைக்கும். ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் நுரையீரல் நல்ல செழுமை அடைகிறது.

எண்ணிக்கை

1. பத்மாசன அமைப்புக்கு வருதல்.
2. கைகளை ஊன்றி உடலைத் தூக்குதல்.

5. யோக முத்ரா

விளக்கம்: பத்மாசனத்தில் அமர்ந்துதான் இந்த ஆசனத்தைத் தொடரவேண்டும். குனிந்து செய்யும் ஆசனம் இது.



மத்தியாசனம் என்ற ஆசனத்தில், பத்மாசனம் அமைப்பில் இருந்து பின்புறமாக வளையவேண்டும். யோக முத்ராவில் முன்புறம் வளைய வேண்டும்.

செயல்முறை: விரிப்பின் மீது முதலில் பத்மாசனத்தில் அமரவும் பிறகு, கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டுவந்து, வலதுகை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இடது கையால் பற்றிப் பிடித்துக்கொள்ளவும். ஆனால், கைகளை இறுக்கி, வலிந்து பிடிக்கக்கூடாது.

இவ்வாறு கைகளை சேர்த்துக்கொண்ட பிறகு, மெதுவாக முன்புறமாகக் குனிந்து, முன் நெற்றியால் தரையினைத் தொடவேண்டும்.

(கைகளைப் பின்புறமாகக் கட்டாமல், கட்டை விரல் களை யும் பிடித்துக் கொள்ளலாம்).

மீண்டும், பழைய பத்மாசன நிலைக்கு வந்துவிடவும். குனியும் போது மூச்சை வெளியேவிட்டு, பிறகு பத்மாசன நிலை வந்ததும், ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும்.

10 வினாடிகள் யோக முத்ராவில் இருக்கலாம்.

பயன்கள்: மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றின் உள் உறுப்புக்கள் வலிமை பெற்று, ஒழுங்குற செயல்படுகின்றன. பத்மாசனத்தில் பெறும் எல்லாப் பயன்களும் இதில் உண்டு.

எண்ணிக்கை

1. பத்மாசனத்தில் இருக்கவும் கைகளைப் பின்புறமாகக் கட்டி அல்லது கட்டை விரல்களைப் பிடித்தவாறு இருக்கவும்.
2. முன்புறமாகக் குனிந்து தரையைத் தொடவும். பத்மாசன இருக்கைக்கு மீண்டும் வரவும்.

6. வஜ்ராசனம்

பெயர் விளக்கம்: வஜ்ரம் என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு வைரம் என்றும், திண்மை நிறைந்தது என்ற பொருளும் உண்டு. இந்த வஜ்ராசனம், அதன் பிரிவான சுப்த வஜ்ராசனம், எல்லாம் மிகவும் கடினமான பயிற்சிகள் என்பதுடன், உடலை வைரம் போன்ற தன்மையில் உருவாக்கும் என்றும் நாம் கொள்ளலாம்.

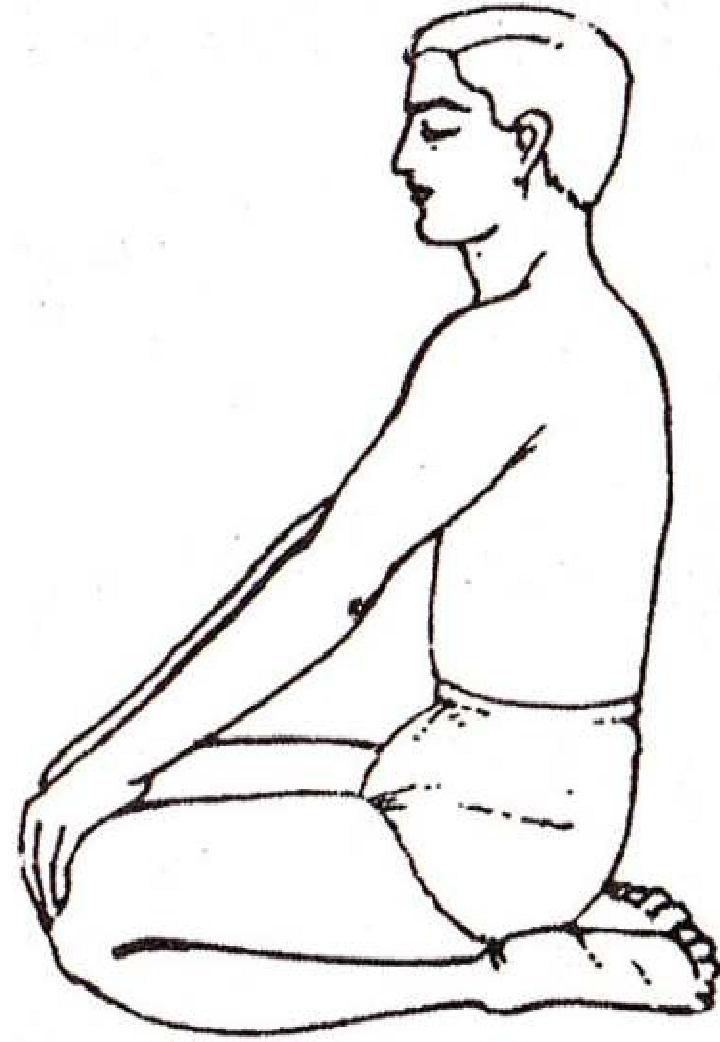
வஜ்ராசனம் முழங் காலுக்குரிய பயிற்சியாகும்.

செய்முறை: இந்த ஆசனத்திற்குரிய விரிப்பானது மெத்தை போன்ற அல்லது மென்மையானதாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், முழங்கால் நன்கு ஊன்றி இவ்வாசனம் செய்ய நேர்வதால், உறுத்தல் இருக்கும். வேதனைமிகும். ஆகவே, பதமான ஒரு விரிப்பு முதலில் தேவை.

கால்களை விறைப்பாக நீட்டி அமர்ந்து, முதலில் ஒரு காலை மடித்து அந்தக் காலின் குதிகால் பின் புறத்தைத் **(Buttock)** தொடுவது போலவும், தோள்களுக்கு நேராக இருப்பதுபோலவும், அதேபோல மறு காலையும் மடித்து முன்போல வைக்கவும்.

உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பது போன்ற இரு கால் விரிப்புக்குள் அமர்ந்து கொள்ளவும்.

பிறகு, முதுகினை வளைக்காமல், நேரே நிமிர்து உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்களின் மீது வைத்திருக்கவும்.



பயன்கள்: இந்த வஜ்ராசனத்தின் நோக்கமானது முழங்கால்களின் அவலட்சணமான அசைவினைப் போக்கவும் முழங்கால்களின் கடினத் தன்மையை மாற்றி, அந்தத் தசைகளையும், மூட்டுக்களையும் நெகிழ்வு நிறைந்தனவாக ஆக்கி, இனிய முறையில் செயல்பட வைப்பதுதான்.

முதலில் முழங்கால்களை மடித்து அமர்வது துன்பமாக இருந்தாலும், முயன்றுகொண்டேயிருந்தால் இயல்பாக வந்துவிடும். வேண்டுமென்றே உடலை வருத்தி எந்த ஆசனத்தையும் செய்யக்கூடாது.

எண்ணிக்கை

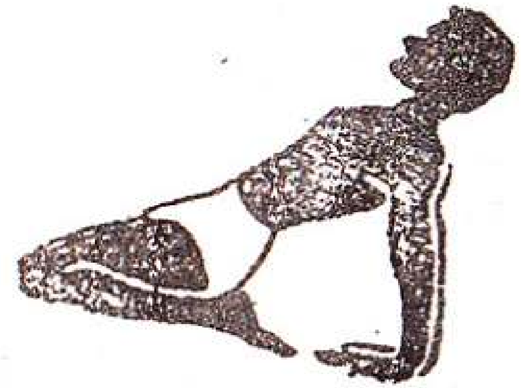
1. உட்கார்ந்த நிலையில், கால்களை மடக்கி முன்னர் விளக்கியதுபோல ஆசனத்தில் இருத்தல்.

2. ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து முழங்கால்களில் இருத்தல்.

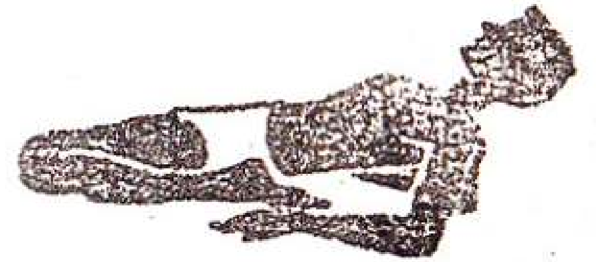
7. சுப்த வஜ்ராசனம்



பெயர் விளக்கம்: வஜ்ரம் என்பது இந்திரலோகத்தின் அதிபதியான இந்திரனின் ஆயுதம் என்று குறிப்பிடுகின்றார்கள். இதை வைர நிலை ஆசனம் என்றும் ஒரு சிலர் குறிப்பிடு கிறார்கள்.



ஆசனம் செய்கிறபோது, உடல் முக்கோண வடிவில் அமைந்திருப்பதால் வைரத்திற்குரிய முப்பட்டைபோல உடல் தோற்றமளிப்பதும், இந்தப் பெயரமைவதற்குக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம்.



சுப்த வஜ்ராசனம் என்பது, வஜ்ராசனத்தின் முற்றிய அதாவது முதிர்ந்த வகையாகும்.

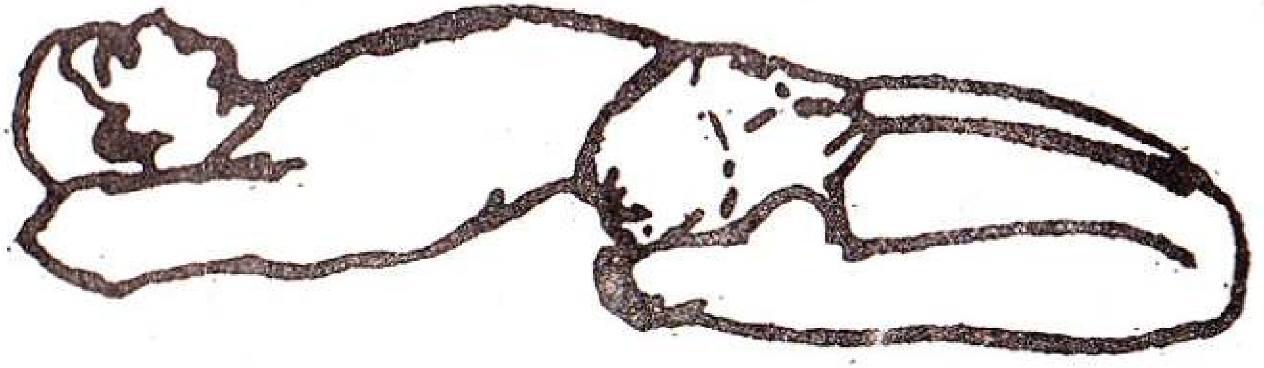


சுப்த எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு உறக்கம் என்பது பொருளாகும். இது வஜ்ராசன இருக்கையிலிருந்து தூங்கும் பாவனையில் அமைந்திருக்கும் பயிற்சி முறையாகும்.



செயல் முறை: வஜ்ராசன இருக்கையில் முதலில் உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

பிறகு, மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைந்து முதலில் ஒரு முழங்கையைத்



தரையில் தொடுவது போல வளைந்து அதன் பின், மறுகையையும் தரையில் தொடவும்.

வளையும் உடலின் எடை யைத் தாங்கிக் கொள்ளத்தான், கைகளை முதலில் ஊன்ற வேண்டும் பிறகு, தோள் பட்டை கள் தரையைத் தொடும்வரை வளையவும், அதன்பின், தலையை மெதுவாகத் தாழ்த்தி படுக்கையில் முதுகுப்புறம் படுமாறு சாயவும்.

இப்பொழுது கைகளைக் கொண்டு வந்து, தலையை சற்றுத் தூக்கியவாறு இடதுகை - வலது தோள்பட்டையையும் வலதுகை - இடது தோள்பட்டையையும் பற்றியிருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்படி, குறுக் கும் நெடுக்கு மாக கை களை வைத் திருப்பது, தலைக்குத் தலையணைபோன்ற அமைப்பினை உண்டாக்கும்.

வஜ்ராசனத்தில், முழங்காலுக்கும் தொடைத்தசை களுக்கும் அதிக வலியிருக்கும்.

சுப்த வஜ்ராசனத்தில், வலியானது கணுக்கால் மூட்டு களுக்குப் போகிறது.

ஆசனத்திலிருந்து எழும்போது, முதலில் கைகளை விடுவித்துக் கொண்டு, பிறகு கால்களை விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கைகளை விடுவிக்குமுன், கால்களை விடுவித்துக் கொள்ள முயற்சித்தால், கணுக்கால்கள் பிசகிக்கொள்ள நேரிடும்.

வஜ்ராசனத்தில் விரும்பிய நேரம்வரை இருக்கலாம் ஆனால் சுப்த வஜ்ராசன இருக்கையில் 3 நிமிடத்திற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது என்றும் சிலர் கூறுகின்றார்கள்.

பயன்கள்: இடுப்பெலும்புகளுக்கும், இடுப்புத்தசைப் பகுதிகளுக்கும் வலிமை உண்டாகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை அடைகின்றன. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. கால்கள், தொடைத் தசைகள், மற்றும் நரம்புகள் மேலும் வளம் பெறுகின்றன. முதுகெலும்பில் தோன்றுகின்ற சில நலிவுகள் வேதனைகள் தீர்கின்றன.

எண்ணிக்கை

1. வஜ்ராசனத்தில் இருக்கவும், தோள்களுக்கு ஆதரவாகக் கைகள் இருக்க, பின்புறமாகச் சாய்ந்து, கைகளைப் பின்புறம் வைத்திருக்கவும்.

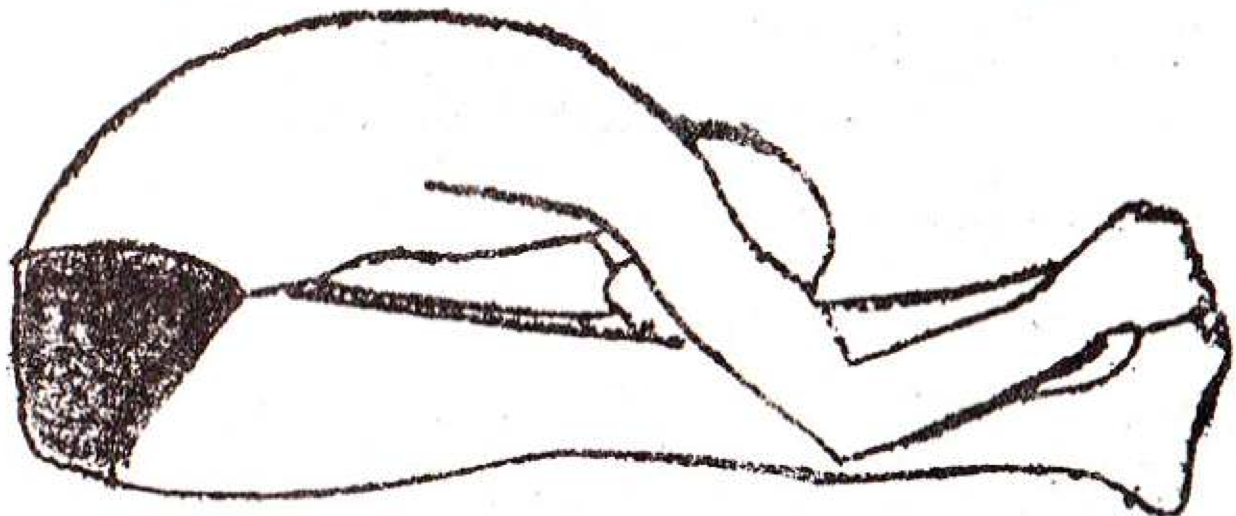
2. வஜ்ராசனத்தின் நிலைக்கு வரவும்

8. பச்சி மோட்டாசனம்

பெயர் விளக்கம்: பச்சி மோட்டாசனம் என்பது, பின்புறத் தசைகள் அனைத்தையும் முன்புறமாக வளைத்து, மேற்கொள்கின்ற இருக்கை என்ற அர்த்தத்தில் அமைந்திருக்கிறது. பச்சி மோட்டாசனம் என்றாலே, கால் நீட்டியிருத்தல் என்றே சிலர் பொருள் கூறுகின்றார்கள்.

செயல்முறை: விரிப்பின்மீது, கால்களை நீட்டி, தலை, முதுகு எல்லாம் நேரே இருப்பதுபோல நிமிர்ந்து உட்காரவும் முழங்கால் இரண்டும் இணைந்தாற் போலவே இருக்க வேண்டும்.

பிறகு, முன் புறமாகக் குனிந்து, இடது கையால் இடது கால் பெருவிரலையும், வலது கையால் வலது கால் பெருவிரலையும் பிடித்துக் கொண்டு, அவைகளை இழுக்கும் பாவனையில், முன்புறமாகக் குனிய வேண்டும்.



கால்களை மடக்காமல், தரையைவிட்டு மேலே கால்கள் வராமல், மேலும்மேலும் குனிந்து சென்று, முழங்கால்களின் மீது முகம் படும்படி வைக்கவும்.

அதே நிலையில் 5 வினாடி இருக்கலாம். பிறகு, மெதுவாக எழுந்து முன் உட்கார்ந்த நிலைக்கு வரவும்.

ஆரம்ப காலத்தில், கட்டை விரல்களைத் தொடுவதே கடினமாக இருக்கும். அதற்காக தைரியத்தை இழக்காமல், முயற்சியைக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், விரைவில் இது எளிதாகிவிடும்.

முடியாதபோது மனக்கவலையுடன், வேதனையுடன் ஆசனத்தை முழுமையாகச் செய்ய முயற்சிக்கக் கூடாது. உடல் உறுப்புக்களுக்கு இன்பமளிக்கும் வகையில் தான் ஆசனத்தைப் பழக வேண்டும்.

ஹடயோக ஆசனங்களில், இதுதான் முதல்தரமான பயிற்சி என்று ஆசன வல்லுநர்கள் கூறுகின்றார்கள்

பயன்கள்: இடுப்பு வளைவதால், இடுப்புப் பகுதிகளுக்கு, நிறைய இரத்த ஓட்டம் செல்லுகிறது. அந்தப் பகுதிகள் செழுமையடைகின்றன. வயிற்றுத் தசைகள் மடிந்து

வலிமை பெறுகின்றன. மலச்சிக்கல் போவதுடன், பசி மந்தத்தைப் போக்கி வைக்கிறது.

தொந்தியைக் கரைக்க இது சிறந்த ஆசனமாகும். எளிதாக நெகிழுந்தன்மையில் முதுகெலும்பினை உருவாக்கி, இளமையாய் வாழும் இயல்பினை அளிக்கிறது.

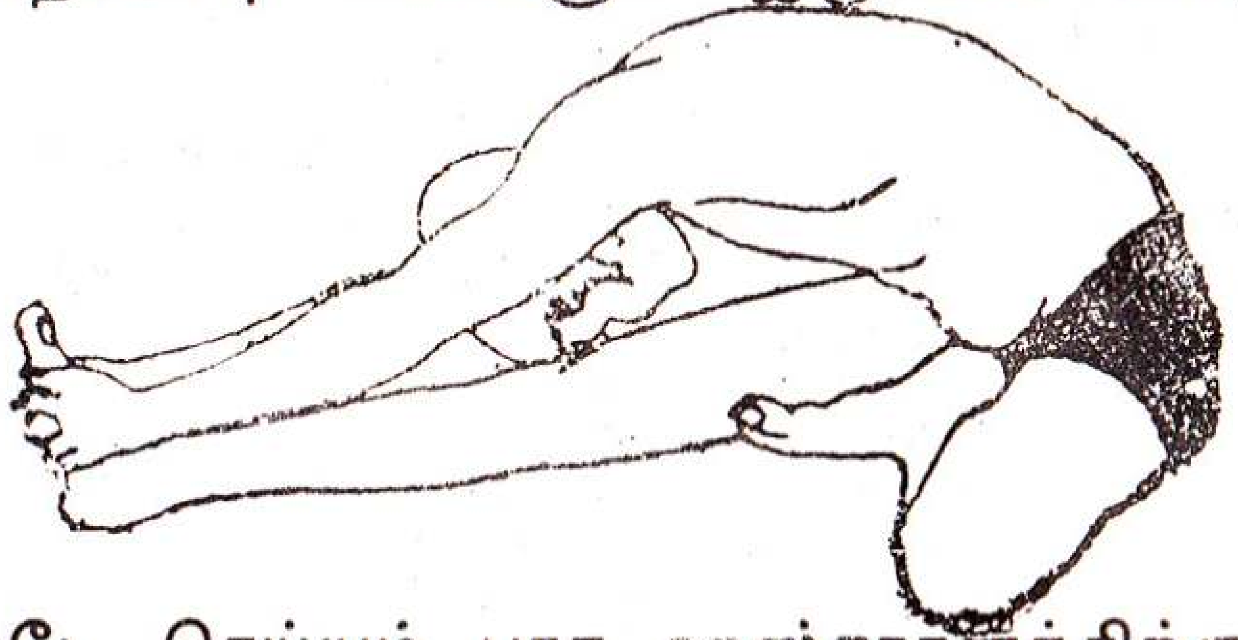
எண்ணிக்கை

1. கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, கட்டை விரல்களைக் கைகளால் பிடித்து, முகத்தால் முழங்கால்களைத் தொடவும்.

2. கால்களை நீட்டி உட்காரவும்.

9. ஜனுசிராசனம்

பெயர் விளக்கம்: ஜனுசிராசனம் என்பது தலை முழங்கால் தொடர்பு கொள்ளும் இருக்கை என்று அமைந்திருக்கிறது. இது உட்கார்ந்து கொண்டே செய்யும் பச்சிமோட்டாசனத்திற்கும்,



நின்றுகொண்டே செய்யும் பாத ஹஸ்தாசனத்திற்கும் முன்னோடியாக அமைந்திருக்கும் இருக்கை முறையாகும்.

செயல் முறை: விரிப்பின் மீது, பச்சிமோட்டாசனத்திற்கு அமர்வதுபோல, உட்கார வேண்டும்.

இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்துத் தொடைக்கு இணையாக இருப்பதுபோல குதிகால் இடுப்பெலும்பும்,

தொடை எலும்பும் இணைகின்ற முனைப்பகுதியில் படுவதுபோல வைக்கவேண்டும். (படம் பார்க்கவும்)

பிறகு, முன்புறமாகக் குனிந்து, இரு கைகளாலும் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். அதன் பின்னர் மெதுவாகக் கீழே குனிந்து, சென்று, வலது முழங்காலை முகம் தொடுவதுபோல வைக்கவும்.

குனியும்போது மூச்சை வெளியே விட்டு, குனிந்தால் எளிதாகத் தொடலாம் என்கிறார்கள் வல்லுநர்கள்.

[illegible] அல்லது 6 வினாடி நேரம்வரை இந்த இருக்கையில் இருக்கலாம்.

ஜானுராசனம் எளிதாகச் செய்தால், பச்சி மோட்டாசனம் செய்வது இன்னும் எளிதாக வரும்.

வலது காலைத் தொடுவது போலவே, இடது காலையும் தொடுவதுபோல் மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

பயன்கள்: சோம்பலைப் போக்கி சுறுசுறுப்புடன் இருக்கத் தூண்டுகிறது. உடலுக்குப் பொதுவான நலத்தையும், பலத்தையும் பெருக்குகிறது. முதுகு எலும்பை நன்கு வளைத்து பணியாற்றச் செய்கிறது. முதுகுத் தசைகளுக்கு நன்கு வலிமையூட்டுகிறது. வயிற்றுத் தசைகளை வலிமையாக்கி ஜீரண சக்தியை மிகுதிப்படுத்துகிறது. மூல நோயைக் குணமாக்குகிறது.

எண்ணிக்கை

1. கால்களை நீட்டி அமர்ந்து, இடது காலை மடித்து வைத்து, முகத்தால் வலது முழங்காலைத் தொடவும்.
2. கால்களை நீட்டி அமரவும்.

பிறகு, மறுகாலுக்கு இதே எண்ணிக்கையில் ஆசனத்தைத் தொடரவும்.

10. கோமுகாசனம்

பெயர் விளக்கம்: கோ என்ற வடமொழிச் சொல்லுக்கு பசு என்பது பொருளாகும். கோமுகம் என்றால் பசு முகம் என்பதாகும்.

ஆசனத்தை செய்து பார்க்கும்போது, முடிவான இருக்கையில் செய்பவரின் தோற்றம் பசு முகம்போல தோற்றமளிப்பதால் இதற்குப் பெயர் அமைந்தது போலும்.

செயல் முறை: இடது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்து, பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று, அந்த இடது காலின்மீது அமரவும். அந்த முழங்கால், தரையின் மீது இருப்பதுபோலவே வைத்திருக்கவும்.

பிறகு, வலது காலை வளைத்து, இடது காலுக்கு மறுபுறம் கொண்டு செல்லவும். அப்பொழுது, வலது முழங்கால், இடது முழங்காலுக்கு மேலாக இருப்பது போல இருக்க வேண்டும். வலது பாதத்தை இடது பிட்டத்துக்கு அருகில் கொண்டு வரவும்.

பிறகு, கை கள் எவ்வாறு இருக்கவேண் டும் என் பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

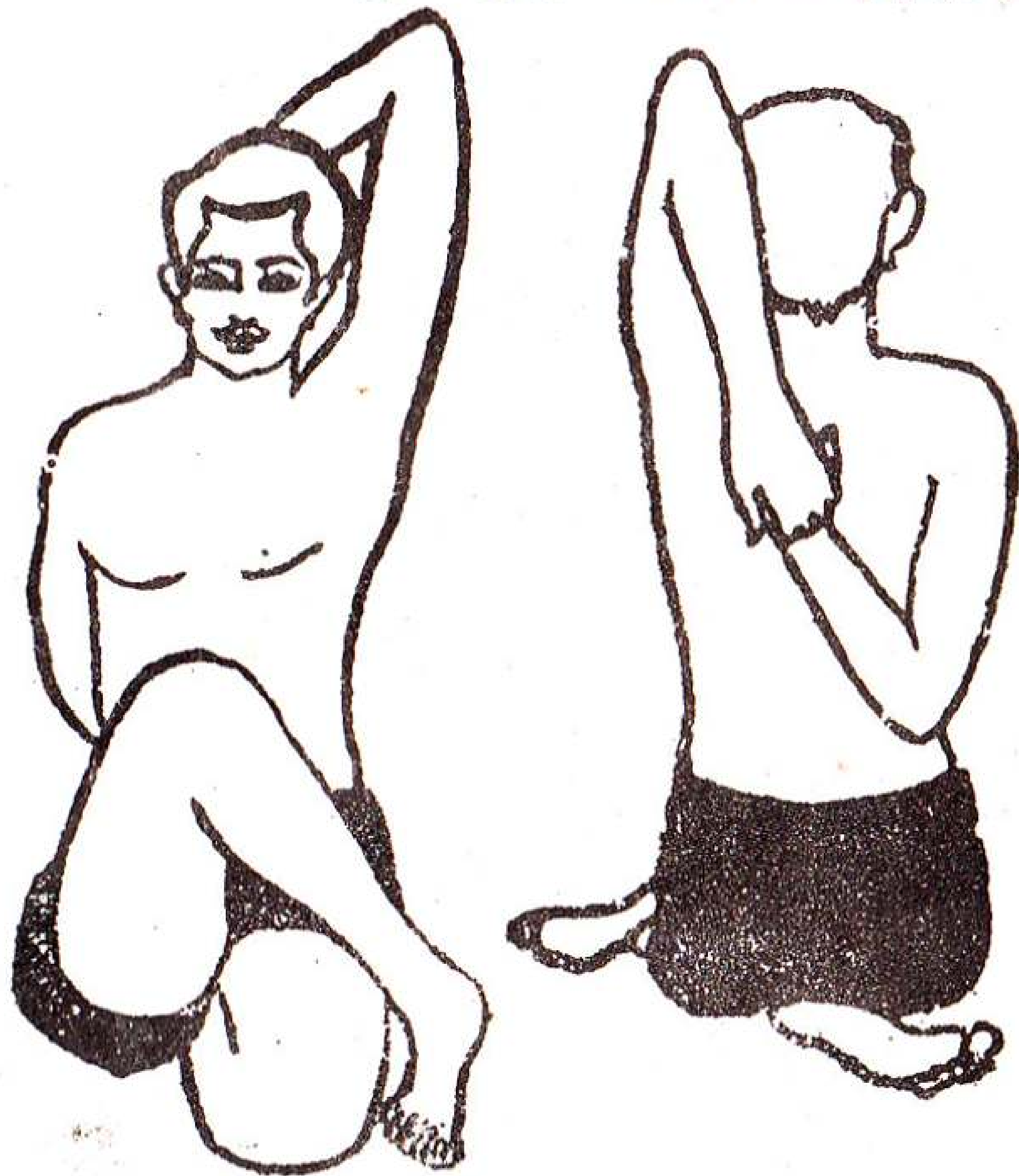
வலது கையை முழங்கை மடிய கீழ்ப்புறமாக வளைத்து முதுகுப்புறம் கொண்டு வந்து, இடது கையை வளைத்து தலைக்குமேலாகப் பின்புறம் கொண்டு சென்று. பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலை நிமிர்த்தி விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

சிறிது நேரம் கழித்து மறுகாலில் இதேபோல் அமர்ந்து மீண்டும் கோமுகாசனம் செய்யவும்.

சுவாசம் இயல்பாக இருக்கவேண்டும்.

பயன்கள்: கால்களில் வரும் முழங்கால் வாதத்திற்கு இந்த ஆசனம் சிறப்பான மருத்துவமாகும்.



முதுகு வலி, தசை விறைப்பு-முன்கை வலிகள் அனைத்தையும் தீர்த்து வைக்கும்.

கை கால்களைப் பிடித்து விட்டு **(Massage)** பண்படுத்தும் வகையிலும் இப்பயிற்சி அமைந்திருக்கிறது.

எண்ணிக்கை

1. ஒரு காலில் அமர்ந்து, மறு காலை மறுபுறம் வைத்து அமர்தல்.
2. கைகளை முதுகுப்புறமாகப் பற்றி பிடித்துக் கொள்ளுதல்.
3. கைகளை விடுவித்தல்
4. முழங்காலில் அமர்ந்திருத்தல்.

11. அர்த்த மத்சியேந்திராசனம்

பெயர் விளக்கம்: அர்த்த என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் பாதி என்று பொருள்படும். மத்சியேந்திராசனத்தில் இது பாதி

இருக்கை அமைப்பாக அமைந்திருப்பதால், இந்தப் பெயர் வெற்றிருக்கிறது.

மத்சியேந்திரா என்ற யோகி ஒருவர் அக்காலத்தில் இருந்தார். அவர் தன்னிடம் யோகம் பயின்ற ஹடயோக மாணவர்களுக்கு, இதனை முதன் முதலாகக் கற்பித்தார் என்றும், அதனால்தான் அவர் பெயரிலேயே அர்த்த மத்சியேந்திரா என்ற பெயர் வந்தது என்றும் கூறுகின்றார்கள்.



செயல் முறை: கால்களை முன்புறமாக நீட்டி, விரிப்பின் மீது விறைப்பாக நேரே நிமிர்ந்து உட்காரவும்.

முழங்கால் வளை வலது முழங்காலை மடித்து, இடது தொடையின் அடிப்பாகத்தில், வலது குதிகால் படும்படி வைக்கவும். மேலும் மேலும் வலது குதிகாலை உள்ளேயே அழுத்திப் பார்த்தால், இணையாக சேர்ந்து போகின்ற இரண்டு எலும்புகளுக்கிடையே தசையாலான இடைவெளி இருப்பதை நன்கு உணரலாம். குதிகாலை அந்தத் தசை பாகத்துடன் அழுத்தி வைத்து உட்காரவும். ஆனால் குதிகால் மேல் உட்காரக்கூடாது.

அடுத்து, இடது காலைத் தூக்கி, கீழே வைக்கப்பட்டிருக்கும் வலது காலுக்குக் குறுக்கே அப்புறம் (வலப்புறம்) கொண்டு சென்று, வைக்கவும்.

இப்பொழுது, இடது முழங்கால் செங்குத்தாய் நிற்பது போல் இருக்கிறது. அத்துடன், நிமிர்த்திய இடது முழங்கால் வலப்புற பக்கத்தில்(Axilla) பட்டுக் கொண்டும் இருக்கிறது. (படம்காண்க)

பிறகு, இடது முழங்காலைக்கடந்து வலது கை வந்து இடது பாதத்தைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

அப்புறமாக, இடது கையினை முதுகுப்புறமாகச் சுற்றி வந்து வலது தொடைப் பகுதியைப் பற்றிக் கொள்ளவும்.

இப்பொழுது, இடப்புறமாக இடுப்பை வளைக்கவும் அதே சமயத்தில், கழுத்தையும் இடது தோள்புறம் பார்ப்பது போல வளைத்து நிற்கவும், மார்பை நேராக நிறுத்தி வைத்திருக்கவும்.

5 வினாடி நேரம் இருந்து, சிறிது சிறிதாக பிடிகளைத் தளர்த்தி, கை கால்களை விடுவித்து விடவும்.

அதேபோல், மறுகாலை மடித்து முன்னர் கூறி இருப்பது போல் செய்யவும்.

இதனை முதுகெலும்பினை முறுக்கும் பயிற்சி என்று கூறுகின்றார்கள்.

பயன்கள்: முதுகெலும்பினை வளைத்து நெகிழுந் தன்மையானதாக்கி, வளமுடன் பணியாற்றச் செய்கிறது. வயிற்றுத் தசைகளைப் பிடித்துவிட்ட (Massage) பதப்படுத்துகிறது. முதுகெலும்பைச் சார்ந்த நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது.

மலச்சிக்கலையும் பசி மந்தத்தையும் இது போக்கி வைக்கிறது. முதுகெலும்பு பகுதியில் முழுவதும் இரத்த ஓட்டத்தை மிகுதிப்படுத்துகிறது.

எண்ணிக்கை

1. வலது காலை மடித்து வைத்து இடது காலை மாற்றி வைத்து, வலது கையால் இடது காலைப் பிடித்து, இடது கையால் வலது தொடையைப் பிடிக்கவும்.

2. கழுத்தை இடது தோள்புறம் திருப்பி, முதுகினைத் திருப்பவும், நிமிர்ந்து இருக்கவும், அதேபோல் மறுகால் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும்.

12. பர்வத்தாசனம்

பர்வதம் என்றால் மலை என்று பொருள். மலை உச்சிபோல இந்த ஆசனம் தோற்றம் அளிப்பதால் இதற்கு பர்வத்தாசனம் என்று பெயர் வந்தது. கோபுர ஆசனம் என்றும் இதைக் கூறுவார்கள்.



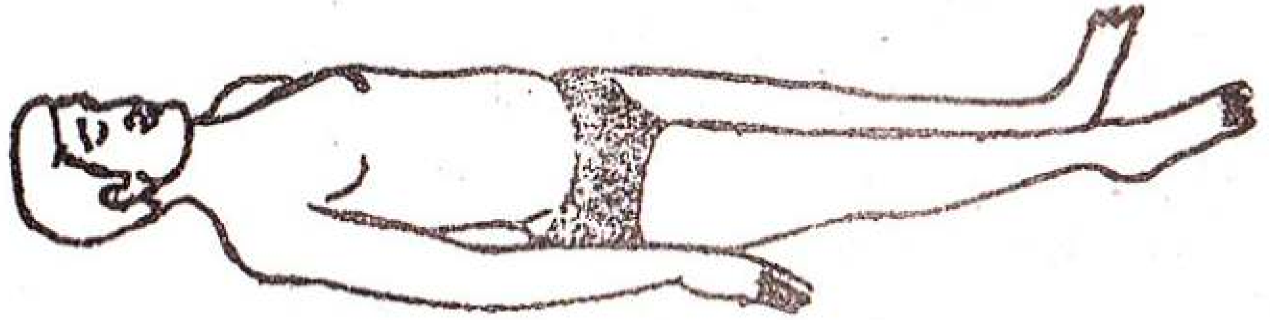
செயல்முறை: 1. பத்மாசன இருக்கையில் முதலில் அமரவும். 2.இரு கைகளையும் கூப்பிய நிலையில் தலைக்கு மேலாக வைக்கவும். 3.அப்படியே முன்புறம் குனிந்து முழங்கை வரை தரையில் வரும்படி வைக்கவும். கால்கள் தரையில் இருக்கவும். 4. பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: பத்மாசனத்தில் கிடைக்கும் அத்தனை பயன்களும் இதில் கிடைக்கும்.

2. மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்

13. சவாசனம்

பெயர் விளக்கம்: சவம் என்னும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு பிணம் என்பது பொருளாகும். ஆகவே, இந்த ஆசனத்தை ஒருசிலர் பிண ஆசனம் என்றும் கூறுகின்றார்கள்.



இந்த ஆசனத்தை செய்யும்பொழுது, ஒருவருடைய உடல் பிணம் போன்ற நிலையில் கிடப்பதால், இதனை அவ்வாறு கூறுகின்றனர். இதனை கேட்பதற்கு ஒரு மாதிரியாக இருப்பதால், எல்லா ஆசனங்களையும் செய்த பிறகு, உறுப்புக்களைத் தளரவிட்டு, முழுஓய்வு பெறுவதற்காக அவயவங்களைக் கிடத்தி அசைக்காமல் இருப்பதால், இதனை ஓய்வாசனம் என்று நாம் கூறுவோம்.

செயல்முறை: விரித்திருக்கும் விரிப்பின்மீது மல்லாந்து படுக்கவும், உள்ளங்கைகள் மேற்புறம் பார்த்திருப்பதுபோல கைகளிரண்டையும் உடல் பக்கவாட்டில் வைத்து, கால்களை விறைப்பாக நீட்டி இருக்கவேண்டும்.

குதிகால்களை சேர்த்து வைத்திருக்கலாம். ஆனால் தொட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. முன் பாதங்களை சற்று விரித்தாற் போலவும் வைத்திருக்கவேண்டும்.

எல்லா தசைகளையும், உறுப்புக்களையும், நரம்புகளையும் தளர்வாக (Relax) இருக்கச் செய்து ஓய்வு தரவேண்டும். இயல்பான சுவாசம் வழக்கம்போல்தான் இழுத்துவிட வேண்டும்.

ஏதாவது ஒன்றை நினைத்துக்கொண்டு திட்டமிடுதல், தீர்மானம் செய்தல் போன்றவற்றை விட்டுவிட்டு, கண்களை மூடிக்கொண்டு நிர்மலமான நிலையில் படுத்திருக்க வேண்டும்.

இந்த பயிற்சியின்போது, தூங்கிப்போய்விடக் கூடாது.

பயன்கள்: இந்த ஆசனத்தை செய்யும்பொழுது, ஒரு இன்பகரமான, நினைவார்ந்த நலமான சூழ்நிலையை உணரலாம். இத்தகைய சூழ்நிலையை விவரிக்க வார்த்தைகளே கிடையாது. அந்த நிலையில் இருந்து அனுபவிப்பவர்களே, உணர முடியும்.

இரத்த ஓட்டம், இதயத்தின் செயல், நாடித் துடிப்பு, எல்லாம் சீராக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆசனத்திற்காகப் பயன்பட்ட உறுப்புக்கள் பழுதுபட்டுப் போனது எல்லாம், இந்த ஓய்வாசனத்தின் போது செப்பனிடப்படுகிறது.

14. சர்வாங்காசனம்

பெயர் விளக்கம்: சர்வாங்கம் எனும் சொல், சர்வம் + அங்கம் எனப் பிரிந்து, அனைத்து உறுப்புக்கள் என்ற பொருளைத் தருகிறது.

இந்த ஆசன இருக்கையில், எல்லா உறுப்புக்களும் தொடர்ந்து, சேர்ந்து செயல்படுவதையே குறித்து நிற்கிறது.

பொதுவாக இந்த ஆசனத்தைத் தோள் தாங்கி (**Shoulder Stand**) என்றும் அழைப்பார்கள். இது யோகிகளின் அறிவார்ந்த, பெரும் திறமைமிகுந்த ஆசன அமைப்பு என்றும்,

மனித மூளையின் அரிய கண்டு பிடிப்பு என்றும் புகழ்ந்துரைப்பார்கள்.

இதனை மேல்நாட்டு ஸ்வீடிஸ் முறையில் மெழுகு வர்த்திப் பயிற்சி (Candle) என்றும் கூறுகின்றார்கள்.



செயல் முறை: விரிப்பின் மீது அமர்ந்து, பிறகு கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் வைத்திருக்கவும். சுவாசம் வழக்கம்போல இயல்பாக இருக்கவேண்டும்.

இப்பொழுது கால்கள் இரண்டும் இணையாக இருக்குமாறு வைத்து, மெதுவாக இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தவேண்டும். கொஞ்சங் கொஞ்சமாக இடுப்புப் பகுதி (Trunk) பிறகு மேல் பகுதியை (Hip) உயர்த்தி, முழங்கால்களை மடக்காமல் விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டே மேலும் மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

கழுத்திலும், தோள் பகுதிகளிலும் உடல் எடை முழுவதும் விழுவதுபோல, கால்களை உயர்த்தி நின்று, மோவாயை (Chin) மார்புக் குழிமீது (ஏதாவது இரண்டு தோள் எலும்புகளும் சேருமிடம்) வைத்து அழுத்தவேண்டும். இதற்கு மோவாய் பூட்டு (Chin Lock) என்று பெயர்.

செங்குத்தாகக் காலை உயர்த்தி இருக்கின்ற பொழுது, கழுத்தின் பின்பாகம், தலையின் பாகம் மற்றும் தோள்களின் பகுதிகள் அனைத்தும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

குறிப்புக்கள்: இந்த ஆசனத்தை செய்யும் பொழுது உடலை முன்னும் பின்னும் ஆடி அசைக்கக்கூடாது.

உயர்த்திய நேரம் முடிந்ததும், உயர்த்திய கால்களை மெதுவாக, அழகுபட, **(Elegance)** கீழே இறக்க வேண்டும்.

திடீரென்று ஏற்றி உயர்த்தி இறக்குகின்ற முறை மிகவும் தவறான முறையாகும். இதனை நளினமான முறையிலே செய்வது நிறைந்த பயனை நல்கும் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் இதனைச் செய்யலாம்.

எண்ணிக்கை

1. மல்லாந்து படுத்திருந்து, கால்களை உயரே உயர்த்தி, கைகளை இடுப்புப் பக்க வாட்டில் பிடித்து செங்குத்தாக உயர்த்துதல்.
2. மல்லாந்து படுத்திருத்தல்.

பயன்கள்: சர்வாங்காசனம் செய்து முடித்த உடனேயே, மத்சியாசனம் செய்வது நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

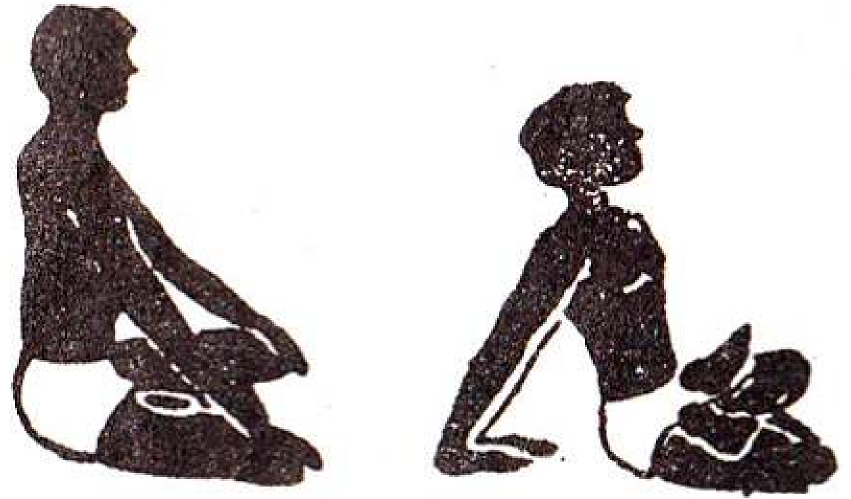
மோவாயை கழுத்துக்குப் பக்கத்தில் அழுத்தும்போது, அருகிலுள்ள தைராய்டு சுரப்பிகளுக்கு இரத்த ஓட்டமானது அதிகம் பாய்ச்சப்படுகிறது. அதனால் தைராய்டு வளம் பெறுகிறது. தைராய்டு வேலையில் குறைந்தால், நோயுறுதல், புத்திமங்குதல், ஞாபக சக்தி குறைதல் போன்ற கெடுதல்கள் உண்டாகும். ஆகவே, தைராய்டு சுரப்பிக்கு நல்ல வளமையை இந்த ஆசனம் அளிக்கிறது.

இரத்த ஓட்டமண்டலம், சுவாச மண்டலம், உணவுக் குழல் மண்டலம், மற்றும் கழிவகற்றும் பகுதிகள் அனைத்தும் சிறப்பாகப் பணியாற்ற உதவுகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது.

முதுகுத் தண்டினை வளம்பெற வைக்கிறது. ஜீரண சக்தியை மிகுதிப்படுத்துகிறது. மூல வியாதியைப் போக்குகிறது.

பலஹீனமுள்ள இதயமுள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வது உகந்தது அல்ல என்பது பலர் கருத்தாகும்.

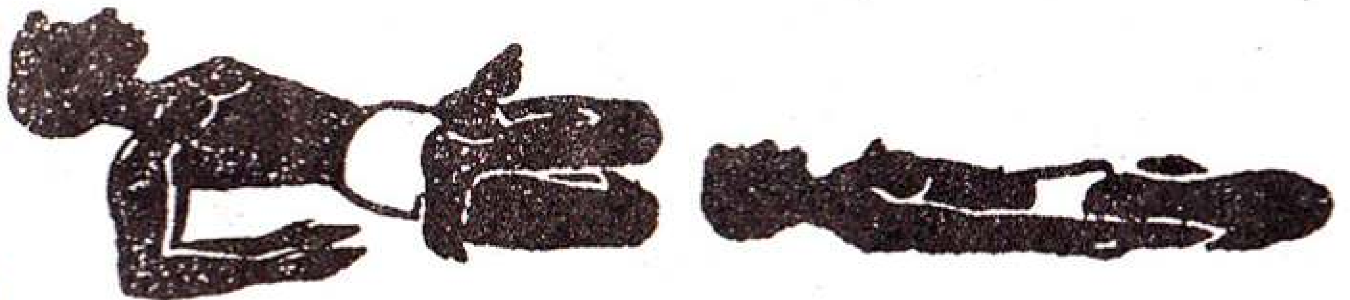
15. மத்சியாசனம்



பெயர் விளக்கம்: மத்சி எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு மீன் என்பது பொருளாகும். ஆசன அமைப்பு அவ்வாறு ஒரு தோற்றத்தை அளிக்கிறது.

இந்த ஆசனப் பயிற்சியின் வழியாகப் பெறுகின்ற **பிளாவினி பிராணாயாமம்** என்னும் ஒருவித யோக சுவாசித்தலின் மூலமாக, ஒரு யோகாசனப் பயிற்சியாளர், நீந்தாமலேயே தண்ணீரில் நீண்டநேரம் மீன்போல மிதக்கலாம் என்கிறார்கள் ஆசன வல்லுநர்கள்.

நாம், நமது உடல்நலத்திற்காக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம்.



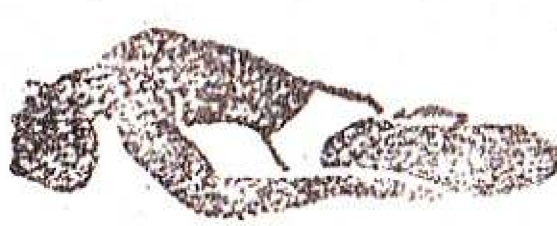
செயல்முறை: விரித்த சமுக்காளத்தில் பத்மாசன இருக்கையில் முதலில் உட்கார வேண்டும்.

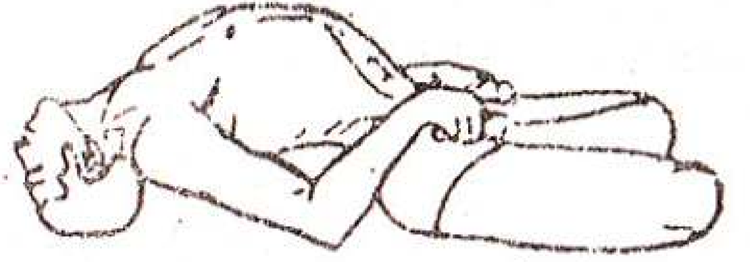
பத்மாசன இருக்கையில் இருந்தபிறகு, அப்படியே பின்புறமாக சாய்ந்து படுக்க வேண்டும். படுக்கும்போது பத்மாசன அமைப்பு சிறிதும் கலையக்கூடாது. கால்களும் விலகக்கூடாது. (படம் காண்க). பத்மாசன அமைப்புள்ள கால்கள் தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பின்னால் சாயும்போது, திடுமென சாய்ந்து படுக்கக் கூடாது.

அதாவது, முழங்கைகள் அல்லது கைகளை பின்புறம் தரைப்பகுதியில் வைத்துச் சாய்ந்தபிறகு, முதுகுப்பகுதியில்

ஒரு வளைவுபோல், அல்லது ஒரு பாலம் அமைவதுபோல, இடுப்பினை நன்றாக மேலே உயர்த்தி, அதே சமயத்தில் கழுத்து பாகத்தைத் தூக்கி உயர்த்தி, தலையின் உச்சிபாகம் தரையில் இருப்பது போல் படுக்க வேண்டும்.





பிறகு, கைகளால் இரு கால் கட்டை விரல்களைப் பற்றிக்கொண்டு முன் கூறிய முறையில் இருக்கையில் இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: சர்வாங்காசனாவுக்குப் பிறகு, மத்சியா சனத்தைச் செய்யவேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் முது கெலும்பும் கழுத்தும் முன் பக்கமாக வளைகின்றன. அதில் வலியும் வேதனையும் இருந்தால், மத்சியாசனத்தில் முதுகெலும்பும் கழுத்தும் பின்புறமாக வளைவதால் தசைகளில் ஏற்படுகின்ற பிடிப்பும், விறைப்பும், முறுக்கும் மற்ற வலிகளையும் இது தீர்த்து வைக்கிறது.

சர்வாங்காசனம் செய்கின்ற 3ல் 1 பங்கு நேரத்தில் தான் மத்சியாசனம் செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு சிலர் அபிப்ராயப்படுகிறார்கள்.

முதலில் மத்சியாசனம் செய்ய சிரமமாகத்தான் இருக்கும். பழகப்பழக நன்றாக உடல் வளைந்து கொடுக்கும்.

எண்ணிக்கை

1. முதலில் விளக்கியவாறு, பத்மாசன இருக்கையிலிருந்து பின்புறமாகப் படுக்கவும்.

2. பத்மாசன இருக்கைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: சர்வாங்காசனத்தில் பெற்ற வேதனைக்கு மாற்று மருந்தாக இந்த ஆசனம் உதவுகிறது. நுரையீரல்கள் விரிந்து கொடுப்பதால் அதிக சுவாசம் பெறத் தூண்டுகிறது.

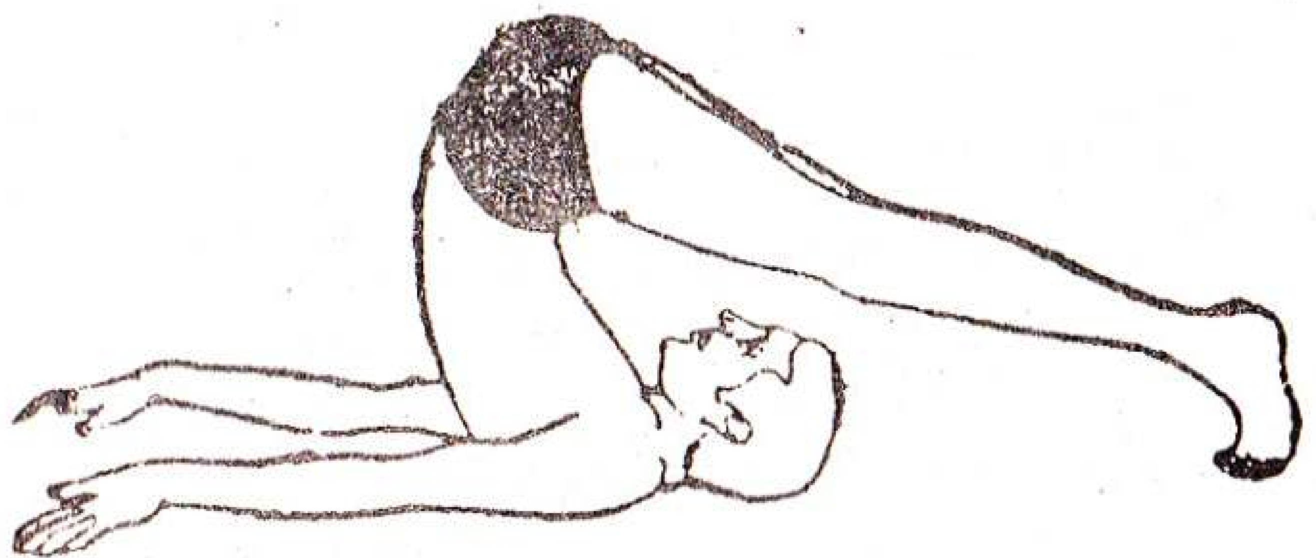
கழுத்து, தோள் பகுதிகள், மற்றும் தசைகளை இதமாகப் பிடித்து விடுகிறது. தைராய்டு போன்ற சுரப்பிகள் அதிக இரத்த ஓட்டம் பெற வழிவகை செய்கிறது.

இடுப்புப் பகுதி, முதுகுப் பகுதி, கழுத்துப் பகுதிகள் நன்கு வலிமை பெற்றுத் திகழ்கின்றன.

எண்டோகிரைன் சுரப்பிகள், பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் மற்றும் பினியல் சுரப்பிகள் வலிமை பெற உதவுகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வளம்பெறுவதால், மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது.

16. ஹலாசனம்

பெயர் விளக்கம்: ஹலா எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் கலப்பை என்பது பொருளாகும். ஆசனம் செய்யும் ஒருவரை பார்க்கும்போது, கலப்பை ஒன்று இருப்பது போல் தோன்றும் அமைப்பினால்தான் இவ்வாசனம் ஹலாசனம் என்றழைக் கப்படுகிறது.



ஆங்கில உடற் பயிற்சி முறையில், இதனை பின்புறமாக இடுப்பைச் சுழற்றும் பயிற்சி (Trunk Rolling up Backward) என்று கூறி நடைமுறையில் பயன்படுத்துகின்றார்கள். என்றாலும், யோகாசனத்தின் மூலமேதான் இதில் நிறைய பயனைப்பெற முடியும்.

செயல்முறை: விரிப்பின்மீது முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில், உள்ளங்கைகள் தரைப் பகுதியைப் பார்த்திருப்பது போல வைத்து, தொடைக்குப் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும். பிறகு, கால்களை மடக்காமல், மெதுவாக, உயரமாக உயர்த்தவும்.

கைகளை தரையைவிட்டு எடுக்காமல், இடுப்பை மட்டுமே உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு போகவும். மேலே உயர்த்திய கால்களை, தலைக்குப் பின்புறம் உள்ள தரையைத் தொடுவதற்காகக் கொண்டு செல்லவும், முழங்கால்கள் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும்.

கால்கள், தொடைப் பகுதிகள் எல்லாம் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பதுபோல இருக்கவேண்டும். மோவாயை **(Chin)** மார்பின்மீது வைத்து அழுத்தவும். மூக்கின் வழியே மெதுவாக மூச்சு விடவும். (படம் பார்க்கவும்)

ஓரிரு நிமிடங்கள் இருந்து, மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

எண்ணிக்கை

1. மல்லாந்து படுத்திருந்து, கால்களை உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு வந்து தரையைத் தொடவும்.
2. மல்லாந்து படுத்திருந்த நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: முதுகுப்புறமுள்ள எல்லா எலும்புகளும் நன்கு வளைந்து நெகிழும் தன்மையைப் பெறுகின்றன. வலிமையான அடிவயிற்றுத் தசைகள், நிமிர்ந்த முதுகுத் தண்டு, கழுத்துத் தசைகள் எல்லாம் வளமான தைராய்டு சுரப்பிகளைப் பாதுகாத்துப் பணியாற்றச் செய்கின்றன.

இதயத்தை வலிமையாக்கி, இரத்த ஓட்டத்தை விரைவு படுத்துகிறது. மலச்சிக்கல் தீர்கிறது சுறு சுறுப்பும் சக்தியும் நிறைந்த தேகத்தை தருகிறது.

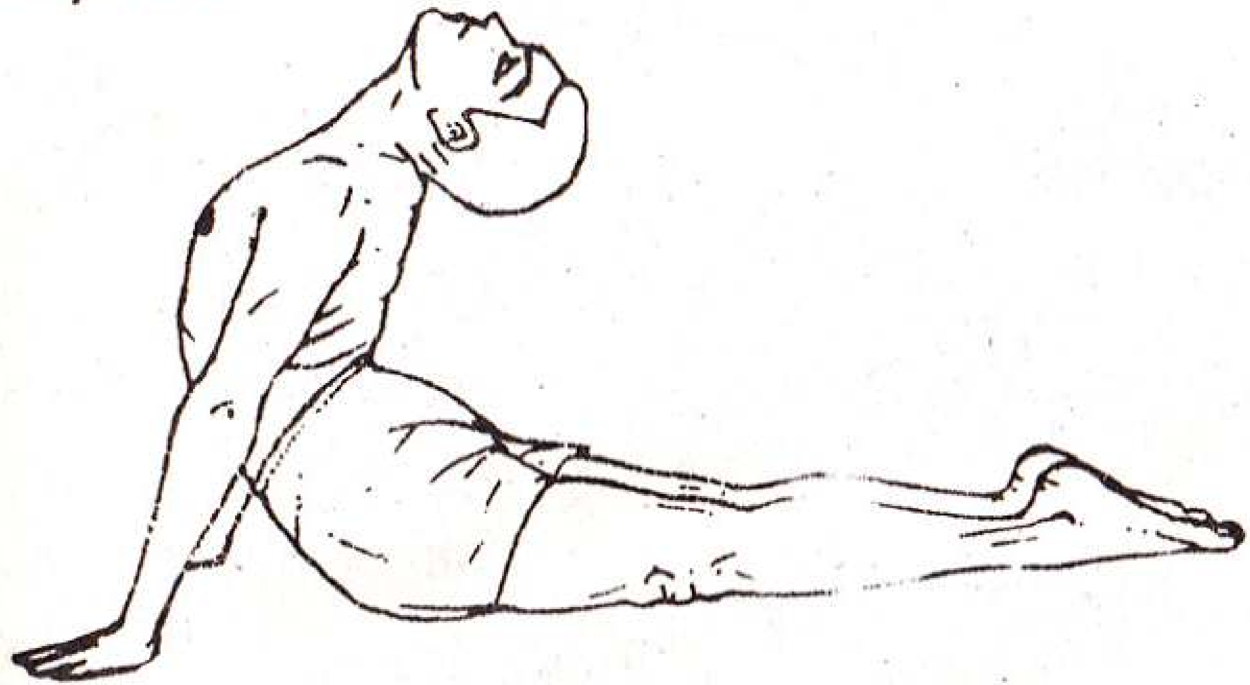
3. குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்

17. புஜங்காசனம்

பெயர் விளக்கம்: புஜங் எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்குத் தமிழில் நல்ல பாம்பு என்பது பொருளாகும்.



இந்த ஆசனத்தை செய்து முடித்த நிலையில் ஒருவரைப் பார்க்கும்பொழுது, அவரது உயர்த்திய இடுப்பு கழுத்து, தலை இவற்றைக் கூர்ந்து கவனித்தால், செதில்களின் ஆதாரத்தில் தலையைத் தூக்கிப்படம் விரித்திருக்கின்ற பாம்பினைப் போல தோற்றம் தரும் என்பதால், இதற்குப் புஜங்காசனம் என்று பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.



செயல்முறை: விரிப்பின்மீது முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். விரல்கள் முன்புறம் நோக்கி இருப்பதுபோல உள்ளங்கைகளைத் தோளுக்குக் கீழே முழங்கைகளை மடித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

கால்களின் முன் பாதங்கள் (Toe) பின்புறம் நோக்கி இருப்பதுபோல் வைத்துப் படுத்திருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில், நெற்றி மோவாய் (Chin) தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் வைத்து, உடல் உறுப்புக்களைத் தளர்ந்த நிலையில் (Relax) இருத்தியிருக்க வேண்டும்.

பிறகு, தலை, மார்புப் பகுதியை மெதுவாக மேல் நோக்கி உயர்த்தி, முதுகெலும்பினை பின் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில், உடலைத் துள்ளவிட்டோ அல்லது ஆட்டி அசைத்தோ உடலை உயர்த்தக்கூடாது.

சிறிது சிறிதாக, மேல் நோக்கி உயர்த்திக் கொண்டே செல்ல வேண்டும். என்றாலும் இடுப்புப் பகுதி விரிப்பிலே தான் இருக்க வேண்டும். முன்பாதங்களும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

படத்தில் உள்ளது போல் நிமிர்ந்து 10 வினாடி நேரம் இருக்கலாம்.

பிறகு, மெதுவாக, கை அழுத்தத்தைக் (Pressure) குறைத்து, மெதுவாக முன்பு இருந்த நிலையில் முன் பகுதி உடலைக் கீழாகக் கொண்டு வரவும். பிறகு மூச்சை வெளியே விடவும்.

இதை தொடர்ந்து மூன்று அல்லது நான்கு முறை செய்யலாம்.

எண்ணிக்கை

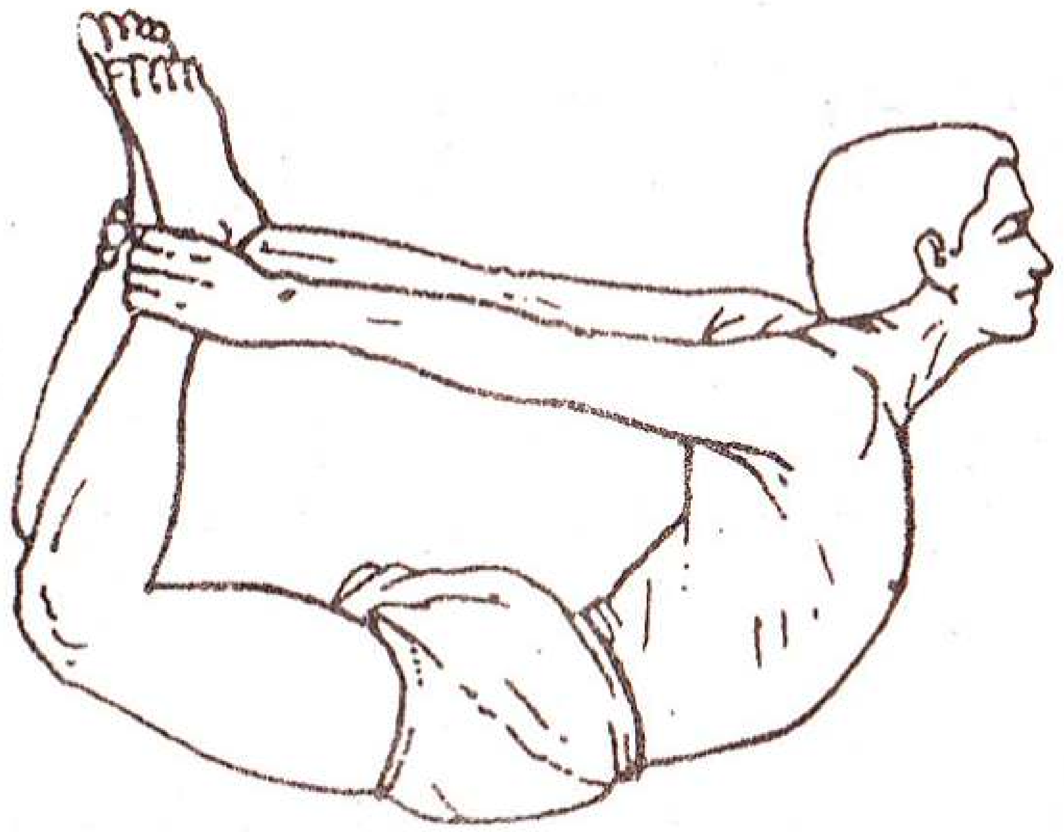
1. குப்புறப்படுத்து, கைகளை ஊன்றி, முன்பு விளக்கியதுபோல நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. குப்புறப் படுத்திருந்த நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: முதுகெலும்பானது இயல்பாக வளைந்து நெகிழுந்தன்மை பெறுகிறது. முதுகெலும்புத் தொடரிலிருந்து வருகின்ற 31 இணை நரம்புகள் வலிமை பெறுகின்றன. அதிக உழைப்பினால், வேலையில் பெறுகின்ற முதுகு வலியை இது

போக்கி இதமளிக்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் இறுக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் ஜீரண சக்தி அதிகமாகிறது. அட்ரீனல், தைராய்டு சுரப்பிகளை நல்ல பணியாற்றத் தூண்டுகிறது.

18. தனுராசனம்

பெயர் விளக்கம்: தனுர் என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு தமிழில், வில் என்று பொருள். இதை வில்லாசனம். என்றும் கூறலாம்.



இந்த ஆசனத்தை செய்யும் பொழுது உடலும் தொடைப் பகுதிகளும் வளைந்த வில்லின் மேற்புறம் போலவும், நீட்டி யிருக்கின்றகைகளும் கால்களும் வில்லை வளைத்து இழுக் கின்ற நாண் (கயிறு) போலவும் தோன்றுகிறது. (படம் பார்க்கவும்) என்பதால்தான் இந்தப் பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

செயல் முறை: தசைகளை தளர்த்திய நிலையில், விரிப்பின் மீது குப்புறப் படுத்திருக்க வேண்டும்.

கைகளிரண்டையும் உடலுக்குப் பக்கவாட்டில் வைத்து கால்கள் இணைந்திருப்பது போல படுத்திருக்கவும்.

பிறகு, கால்களைப் பின்புறமாக வளைத்து, ஒவ்வொரு கணுக்காலையும் ஒவ்வொரு கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு, குதிகால் பின்புறம் நோக்கி வருவது போல் கொண்டு வர வேண்டும்.

இப்பொழுது, மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கணுக்காலை வலிந்து இழுக்க வேண்டும். இழுக்கும் போது தொடைப்பகுதிகள் தரையை விட்டு மேலே கிளம்பி விடும். மார்புப் பகுதியும் மேல் நோக்கி வந்திருக்கும்.

இப்பொழுது உடல் எடை முழுவதும் வயிற்றிலேதான் இருக்கும். அதாவது வயிறுதான் தரையோடு இருக்கும். இந்த அமைப்பைப் பார்த்தால் வளைந்த வில்போல இருக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை

1. குப்புறப் படுத்திருந்து விட்டு, கால்களை வளைத்து கைகளால் கணுக்கால்களைப் பற்றிப் பிடிக்க வேண்டும்.
2. கணுக்கால்களை இழுத்து, தலைப் பகுதியும் கால் பகுதியும் மேல் நோக்கி எழும்புவதுபோல இழுக்க வேண்டும்.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல கொண்டு வர வேண்டும்.
4. குப்புறப் படுத்துக் கொள்ள வரவேண்டும்.

பயன்கள்: இது புஜங்காசனமும், சலபாசனமும் சேர்ந்த ஒரு ஆசன முறையாகும். அந்த இரண்டு ஆசனங்களில் கிடைக்கும் அத்தனைப் பயன்களும் இதில் கிடைக்கும்.

பின்புறத் தசைகள் பிடித்துவிடப்பட்டு, இதம் பெறும். மலச்சிக்கல் தீர்ந்து போகின்றது. பசி மந்தம் போய்விடுகிறது. முழங்கால் வலி தீர்கிறது. கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கிறது, பசியை மிகுதிப்படுத்துகிறது.

19. சலபாசனம்

பெயர் விளக்கம்: சலபா என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு, வெட்டுக்கிளி என்பது பொருளாகும்.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்பொழுது பார்த்தால், ஒரு வெட்டுக்கிளியானது, தனது வாலை உயர்த்திக்

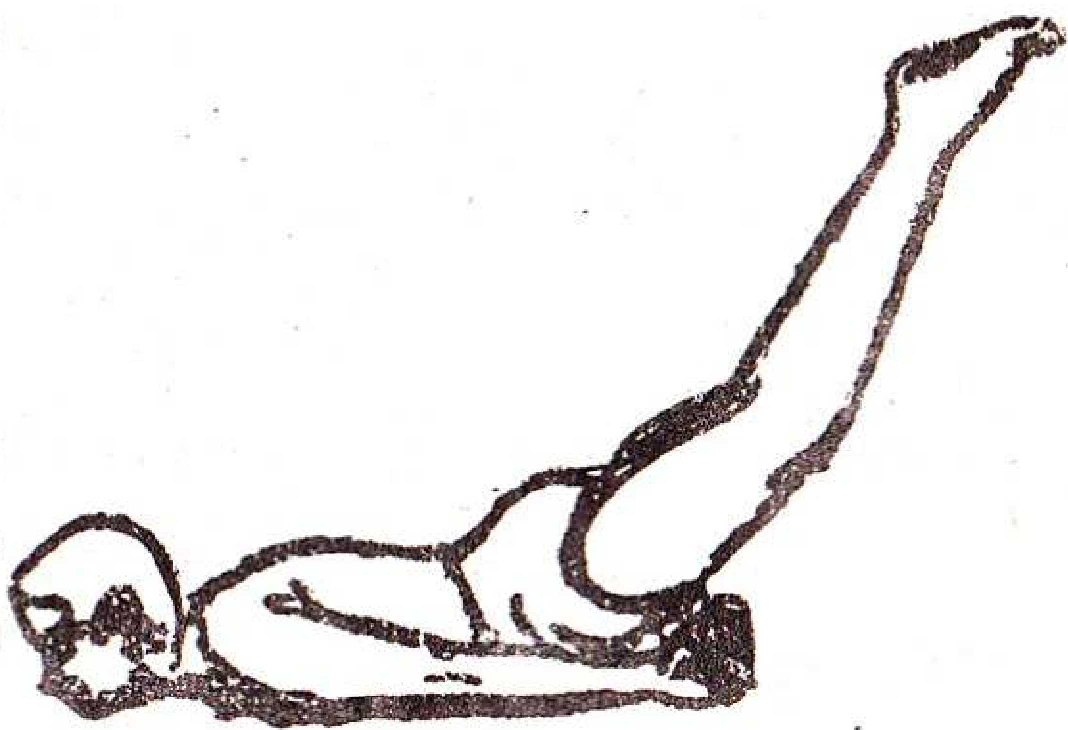
கொண்டிருப்பது போல தோற்றமளிப்பதால்தான், இதனை சலபாசனம் என்று பெயரிட்டு அழைத்தனர் போலும்.



புஜங்காசனத்தில், இடுப்புக்கு மேற்பட்டிருக்கும் மார்புப் பகுதிகளுக்கு வலிமை தரும் பயிற்சித் தன்மையைப் பார்த்தோம். இந்த சலபாசனத்தில் இடுப்புக்குக் கீழே உள்ள கால் பகுதிகளுக்கு வலிமையூட்டும் தன்மையில் அமைந்திருப்பதை நாம் காணலாம்.

செயல் முறை: விரித்திருக்கும் விரிப்பில், முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். அதாவது வாய், மூக்கு, தரையில் படும்படி குப்புறப் படுத்திருந்து, உள்ளங்கை மேல்புறம் பார்ப்பது போல இருத்தி, கைகள் இரண்டையும் உடல்பக்க வாட்டில் வைத்து நீட்டி இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது மூச்சை மெதுவாக உள்ளேயிழுக்க வேண்டும். இப்பொழுது, உடல் முழுவதையும் விறைப்பாக வைத்துக்கொண்டு, கால்களை மட்டும் அதாவது முதுகெலும்பின் கீழ்ப்பகுதி நுனி வரை (Sacrum) மேலே உயர்வது போல தூக்கி உயர்த்த வேண்டும். (கைகளை மூடி இறுக்கிக் கொண்டால், கால்களை மேலே தூக்க உதவும் என்பது ஒரு சிலர் அபிப்பிராயமாகும்).



உடலை வேதனைப்படுத்தாமல், இவ்வாறு கால்களை மேலே தூக்க வேண்டும். (படம் பார்க்கவும்). அப்படி தூக்கிய

நிலையில், உடல் எடையானது, தரையோடு தரையாக இருக்கின்ற மார்பு கைகள் இவற்றின் மீதுதான் விழும் என்பதை பயிற்சியாளர் உணரலாம்.

தொடைப் பகுதிகள், கால்கள், முன்பாதங்கள் எல்லாம் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பதுபோல நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

20 வினாடிகள் வரை இந்த இருக்கையில் இருக்கலாம்

கால்களை கீழே இறக்கும்போது மெதுவாக இறக்கி வரவும். களைப்பு வரும் வரை இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது.

இதுபோல, கால்களை பின்புறமாக அதிக உயரம் தூக்குவது முதலில் கடினமாகத் தோன்றும், தொடர்ந்த பயிற்சியால் எளிதாகச் செய்ய முடியும்.

எண்ணிக்கை

1. குப்புறப் படுத்தவுடன், மேலே விளக்கிய முறையில் கால்களை உயர்த்தவும்.
2. குப்புறப் படுத்திருக்கும் நிலையில் இருக்கவும்.

பயன்கள்: ஈரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உறுப்புக்களை வலிமைப்படுத்துகிறது.

வயிற்றுத் தசைகள் மேலும் வலிமை பெறுகின்றன. இடுப்பிற்குக் கீழே உள்ள பகுதிகள் இந்த இயக்கத்தினால் அதிக அளவு இரத்த ஓட்டத்தைப் பெறுகின்றன.

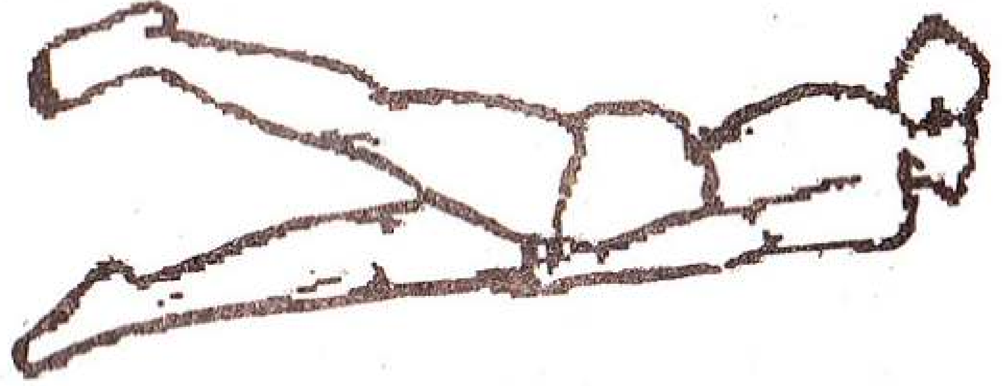
ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால், சுவாசத் தசைகள் அதிக சக்தியைப் பெறுகின்றன. நுரையீரல் வலிமையுறுகிறது. காற்றுப் பாதைகள் தடைகளின்றி அமைகின்றன. தூய்மை பெறும்.

நுரையீரலுக்கு நலம் தரும் சிறந்த ஆசனமாகவும் இது அமைகின்றது.

இதே அடிப்படையில் அமைந்ததுதான் அர்த்த சலபாசனப் பயிற்சியும்.

20. அர்த்த சலபாசனம்

பெயர் விளக்கம்: அர்த்த என்றால் பாதி என்று பொருள் தரும் சமஸ்கிருதச் சொல் மூலம், அர்த்த சலபாசனம் பிறந்திருக்கிறது.



வால் தூக்கிய வெட்டுக்கிளியின் பாதி தோற்றத்தைக் குறிப்பது போல, இரண்டு காலைத் தூக்கிய ஆசன முறையிலிருந்து, ஒரு காலை உயர்த்திச் செய்யும் ஆசனமாக இது அமைந்திருக்கிறது.

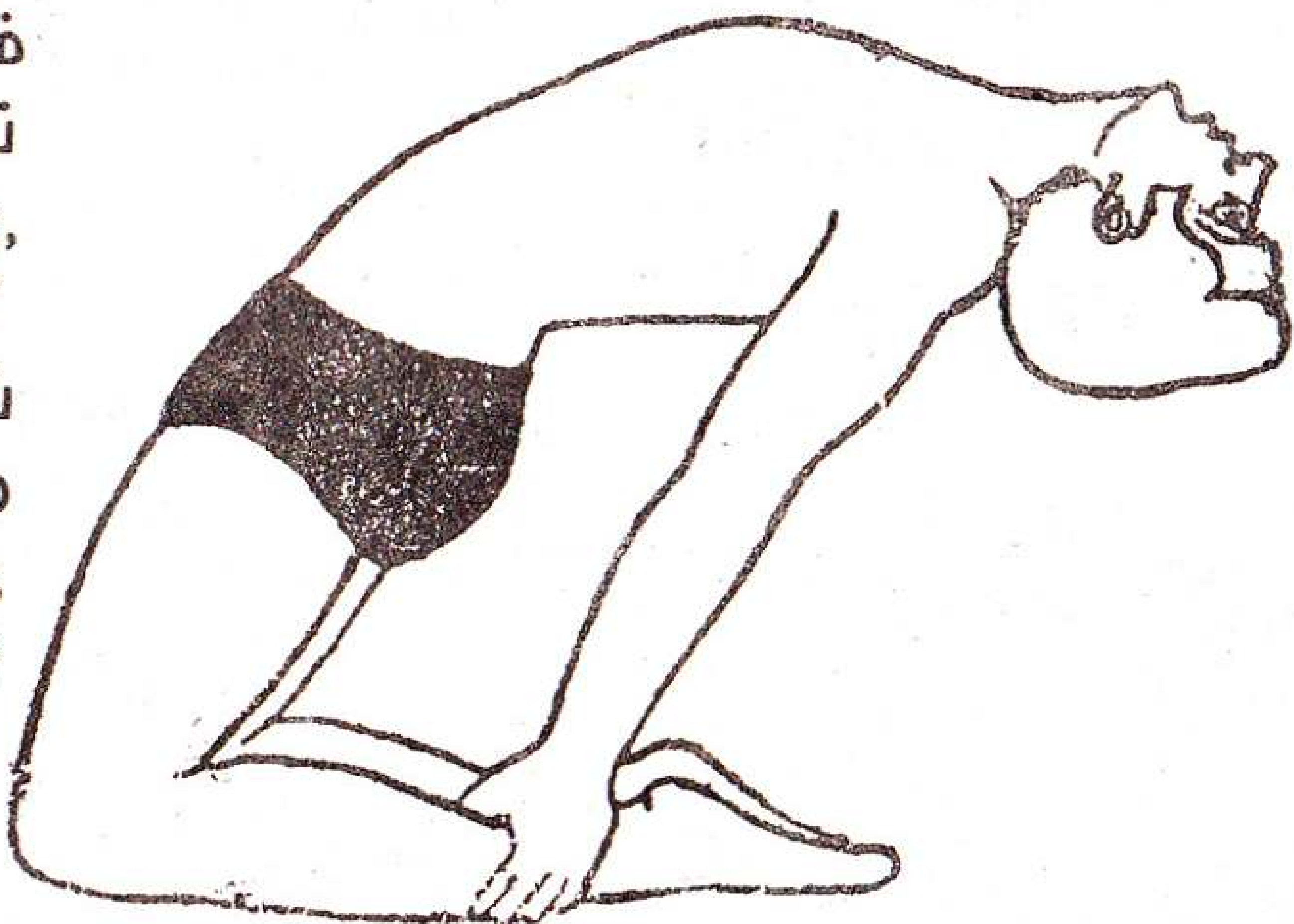
செயல் முறை: படுக்கும் முறை சலபாசனத்திற்கு ஏற்றாற்போல்தான், ஆனால், அதில் இரண்டு கால்களையும் உயரே உயர்த்துகிறோம். இதில் ஒரு கால் கீழே தரையுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்க, மற்றொரு காலை மட்டுமே உயர்த்திச் செய்கின்ற ஆசன அமைப்பாகும்.

மூச்சை இழுத்துக்கொண்டு, ஒரு காலை மட்டும் உயர்த்தவும், சற்று நேர ஓய்விற்குப் பிறகு மறுகாலினை உயர்த்திச் செய்யவும். எண்ணிக்கையும் பயன்களும் சலபாசனத்திற்கு உள்ளதேதான்.

21. உஸ்த்ராசனம்

பெயர் விளக்கம்: உஸ்த்ரா எனும் சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு, ஒட்டகம் என்பது பொருளாகும்.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்து முடித்திருக்கும் நிலையினைப் பார்க்கும்போது, ஒட்டகம் போன்ற அமைப்புடன் தோற்றமளிப்பதால்தான், இந்தப் பெயர் அமைந்திருக்கிறது போலும்.



செயல் முறை: முதலில், முழங்காலில் உட்காருவது போல் உட்காரவும், உட்காருகிறபொழுது, தரையில் வைத்திருக்கின்ற முழங்காலும், முன் பாதங்களும் **(Toes)** தான். உட்காரப் பயன்படும் இருக்கை போல **(Seat)** உதவுகின்றன.

அதன்மேல் அமர்ந்து, பின்புறமாக வளையவும். வளையும் போதே, கைகளால், கணுக்காலில் பக்கமுள்ள குதிகால் பகுதியைப் பிடிக்கவும். (படம் காண்க).

மார்பை நன்றாக விரித்து, வயிற்றுப் பகுதியை மேலாக முடிந்தவரை உயர்த்தி, தலையை பின்புறமாகத் தொங்க விடுவதுபோல் கொண்டுவரவும். இப்படி வளைந்திருப்பதானது, வில் வளைவது போன்ற தோற்றத்தைத் தரும். இப்பொழுது, முழங்கால் பகுதியிலிருந்து தொண்டைப்பகுதி வரை நன்றாக (நீட்டி) மடக்கியிருப்பது தெரிகிறது.

இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள் : முதுகெலும்பு நன்றாக வளையவும் நெகிழவும் கூடிய தன்மையை இந்த ஆசனம் அளிக்கிறது. நரம்புகளை வலிமைப்படுத்துகிறது. முதுகெலும்பினை ஒட்டிய தசைகள், திசுக்கள், நரம்புப் பகுதிகள் அனைத்திற்கும் செழுமையும் வலிமையும் நல்குகிறது.

மார்புப்பகுதி நன்றாக விரியும் வண்ணம் செய்யப்படுகின்ற இந்த ஆசனத்தால், கூடாது மார்பு உள்ளவர்களுக்கு இயல்பான மார்பு அமைப்பு உண்டாகிறது.

வயிற்றுத் தசைகளை வலிமையுடையதாக மாற்றுகிறது மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. சிறுநீரகக் குழாய்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, சிறந்த முறையில் செயல்படத் தூண்டுகிறது.

உயரமாக வளரவும் இந்த ஆசனப் பயிற்சி உதவுகிறது.

எல்லா சுரப்பிகளையும் செவ்வனே பணியாற்றத் தூண்டுகிறது. இடுப்பின் பகுதிகள் எழிலாகத் தோற்றம் அளிக்கவும் உதவுகிறது.

எண்ணிக்கை முறை:

1. முழங்கால், முன்பாதம், தரையில் பட உட்காருதல்.
2. பின்புறமாக வளைந்து, தலையை பின்புறம் கொண்டு சென்று, கைகளால் கால்களைப் பிடித்தல்.
3. அந்த முறையிலே இருத்தல்.
4. முதல் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப வருதல்.

4. நின்றுகொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள்

22. மலை ஆசனம்



தாடா என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் மலை. ஆசனம் என்றால் இருக்கை, இதனால் இதற்கு மலை ஆசனம் என்று பெயர். ஒவ்வொருவரும் எப்படி நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தி, வழிகாட்டுகிற ஆசனம்.

நிற்கும் நிலை: 1. கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்து வைத்து, முழங்கால்களை, விறைப்பாக்கி நிமிர்ந்து நில். 2. வயிற்றை உட்புறமாக அழுத்தி கழுத்தை நேராக்கி நெஞ்சை நிமிர்த்தி நில். 3. கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில், தொடைகளை தொட்டிருப்பதுபோல் வைக்கவும்.

பயன்கள்: எப்படி நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும் என்ற உணர்வை உண்டாக்கி தோரணையை ஏற்படுத்தித் தருகிறது. வளைந்து தொய்ந்து நிற்கும் தோரணையால் உடலுக்குக் களைப்பும், மனதுக்கு சோர்வும் உண்டாகிறது. அதை மாறாக தோற்றம் தர உதவுகிறது.

23. பாதஹஸ்தாசனம்



பெயர் விளக்கம்: பாதஹஸ்தாசனம் என்ற சொல்லை நாம் பிரித்தால், பாதம்+ஹஸ்தம்+ஆசனம் என்று மூன்றாகப் பிரியும்.

பாதம் என்றால் கால்கள், ஹஸ்தம் என்றால் கைகள். ஆசனம் என்றால் இருக்கும் நிலையமைப்பு.

கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் ஒரு இணைப்பினை உண்டாக்கும் இருக்கை என்பதே இதன் அடிப்படை அமைப்பாகும்.

இதனை நின்றுகொண்டே செய்யும் பச்சிமோட்டாசனம் என்றும் கூறுவதுண்டு.

செயல் முறை: உடலை விறைப்பாக வைத்து மார்பினை உயர்த்தி கால்களை சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, முன் பாதங்களைத் தொடுவதற்காகக் குனிய வேண்டும். குனிந்து, கட்டை விரல்களையும் பிடித்துக் கொள்வதோடல்லாமல், மேலும் குனிய வேண்டும்.

இரண்டு கைகளுக்கிடையிலும் முகம் மேலும் தாழ்ந்து குனிந்து, முழங்கால்களை மடக்காமல் முகமானது முழங் கால்களைத் தொடுவதுபோல வைக்க வேண்டும்.

குறைந்தது 5 முதல் 10 வினாடிகள் அப்படியே நிற்கலாம்.

மீண்டும் கைகளை உயர்த்தும்போது, காதின் தொடர்பு அகற்றாமலேயே கைகளை உயர்த்த வேண்டும்.

முதலில் கட்டை விரல்களைத் தொடுவதே கடினமாக இருக்கும். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், எளிதாக முடியும்.

இதனை 4 அல்லது 5 முறை தொடர்ந்து செய்யலாம்.

எண்ணிக்கை

1. கால்களை சேர்த்துவைத்து, தலைக்குமேல் கைகளை உயர்த்தி நிற்கவும்.
2. முழங்கால்களை மடக்காமல் குனிந்து, கட்டை விரல்களைப் பிடித்து, முகத்தை முழங்கால்கள் மீது படும்படி தொடவும்.
3. முதல் எண்ணிக்கைபோல கைகளை உயர்த்தி நிற்கவும்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பயன்கள்: பச்சிமோட்டாசனத்திற்குக் கிடைக்கும் அத்தனைப் பயன்களும் இதிலும் கிடைக்கும். உடல் உயரமாக வளர இது உதவுகிறது. தொந்தியைக் குறைய வைக்கிறது. கனமில்லாத உடல் பெற வைக்கிறது. தேவையில்லாத வயிற்றுத் தசைகளைப் போக்குகிறது. முதுகெலும்பின் வளையும் நெகிழ்ச்சி மிகுதிப்படுகின்றது.

24. உட்காடாசனம்1

பெயர் விளக்கம்: நாற்காலி ஒன்றில் உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற அமைப்புடன் இருந்து, இந்த ஆசனம் செய்யப்படுவதால், இதனை உட்காடாசனம் என்று அழைத்தனர்.

இதை நாற்காலி ஆசனம் என்றும் கூறுவார்கள். அதாவது, நாற்காலி ஒன்று இருப்பதாகக் கற்பனை பண்ணிக் கொண்டு, அதில் உட்கார்ந்திருப்பதுபோல வளைந்து நின்று செய்யும் அமைப்பு இது.

செயல்முறை: முன் பாதங்கள் இரண்டும் இணையாக இணைந்திருக்க, இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை ஊன்றியபடி, விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பிறகு, மெதுவாக அமர்வதுபோல, உடலைக் கீழாகத் தாழ்த்திக் கொண்டே வந்து, ஒரு நாற்காலியில் உட்காருகின்ற உயரத்திற்கு வந்தவுடன், அப்படியே நின்றுவிட வேண்டும்.

இடுப்பிற்கு மேல் உள்ள உடல் பகுதியை விறைப்பாக நிமிர்த்தியே இருக்க வேண்டும்.

இதை எவ்வாறு பயில்வது என்பதையும் காண்போம். இடுப்பில் கைகள் இருக்க, கால்களை இணைத்து வைத்து, ஒரு நாற்காலியில் ஒருவரை உட்காரவைத்து, பிறகு நாற்காலியை எடுத்துவிட வேண்டும். அதற்குப் பிறகும், அவர் நாற்காலியில் இருப்பதுபோலவே அதே நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

தொடைகள் இரண்டும் தரைக்கு சமமாக **(Parallel)** இருப்பதுபோல வைத்திருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நிற்கும்போது தொடைத் தசைகளை சுண்டி இழுக்கும் என்றாலும், அதைப் பொறுத்துக் கொண்டு சரியான முறையில் செய்ய வேண்டும்.

உடற்கலை வல்லுநர்களுக்கும், விளையாட்டு வீரர்களுக்கும் இந்த ஆசனப் பயிற்சியை மிக எளிமையாகவே செய்ய முடியும்.

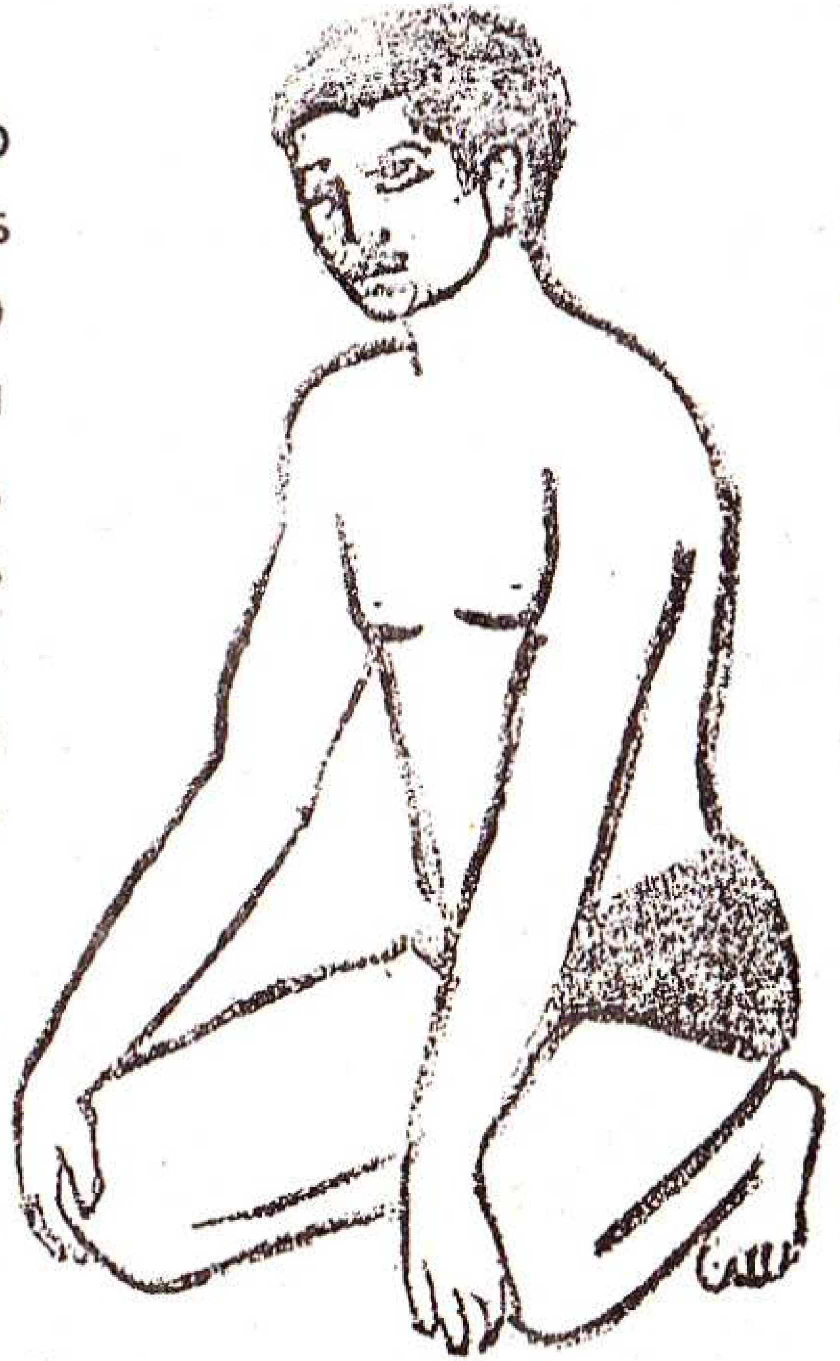
எண்ணிக்கை

1. ஒன்று என்றதும், முழங்கால்களை மடக்கி விறைப்பாக உட்கார்ந்திருக்கவும். முன்னர் விளக்கியிருப்பதுபோல, இடுப்பில் கை ஊன்றியபடி, விறைப்பாக, நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும் **(Position)**

பயன்கள்: கெண்டைக்கால் தசை, தொடைத் தசைகள, மற்றும் இடுப்புப் பகுதிகளை வலிமையாக்குகிறது.

25. உட்காடாசனம் 2

இதுவும் நாற்காலி ஆசனமான உட்காடாசனத்தின் மற்றொரு வகையாகும்.



செயல்முறை: முதலில் கால்களை இணைத்து நிற்க வேண்டும். பிறகு குதிகால் களை உயர்த்தி, முன் பாதங் களால் உயர்ந்து நிற்கும்போதே, கொஞ்சங் கொஞ்சமாக உடலைக் கீழாக இறக்கிக் கொண்டு வந்து, குதிகால் மேல் அமர்வது போல் உட்கார வேண்டும்.

உட்கார்ந்தவுடன் கைகளை முழங்கால்களின் மீது வைக்க வேண்டும். பிறகு சேர்ந் திருக்கும் முழங்கால்கள் இரண்டையும் பிரித்து பக்க வாட்டிற்குக் கொண்டு வருவது போல விரிக்க வேண்டும். அப்பொழுதும் உடல் விறைப்பாக நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை முறை

1. குதிகால்களை உயர்த்தி முன் பாதங்களில் நின்று அவைகளில் அமர்வதுபோல உட்கார்ந்து கைகளை முழங்கால்களின் மீது வைக்கவும்.

2. முழங்கால்களை பக்கவாட்டில் விரித்து விறைப்பாக நிமிர்ந்து இருக்கவும்.

3. இயல்பாக முன்னிருந்த நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்: உட்காடாசனத்தின் மூன்றாம் பிரிவுக்கு உண்டான பயன்கள் அனைத்தும் இதில் கிடைப்பதுடன், பாதங்களில் இருக்கின்ற வளைவுப் பகுதி **(Arch)** இல்லாதவர்களுக்கு ஒரு நல்ல அமைப்பினை உருவாக்கித் தரும் பொறுப்பேற்கிறது இந்த ஆசனம்.

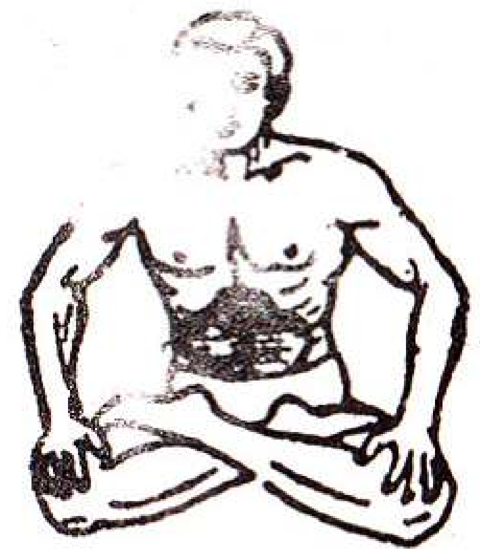
தொடர்ந்து செய்தால், வலுவான கணுக்கால்களைப் பெறலாம்.

26. உத்தியாசனம்

விளக்கம்: வயிற்றுத் தசைகளுக்கான முக்கிய பயிற்சி இது. இது இரண்டு வகைப்படும். 1. உத்தியாசனம், 2. நௌலி.



உத்தியாசனம் என்பது, அடிவயிற்றை உள்ளே அமுக்கி அடக்கிக் கொண்டு போய், ஒரு குழியை உண்டாக்கியப் பிறகு, உதரவிதானத்தை **(Diaphram)** மேலே உயர்த்திய வண்ணம் நிற்பது.



நௌலி என்பது, வயிற்றை உள்ளடக்கிய, பிறகு அதிலுள்ள நேரான தசைகளை நேர்வயப்படுத்தி அமைத்துக் காட்டுவது.

இங்கே உத்தியாசன செயல் முறையை மட்டும் காண்போம்.

செயல் முறை: இதனை உட்கார்ந்து கொண்டும் செய்யலாம். நின்று கொண்டும் செய்யலாம் என்றும் கூறுவார்கள். ஆனால், நின்று கொண்டு செய்யும் வகையில்தான் நல்ல பயன்கள் கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

கால்களை சுமார் 18 அங்குலம் இடைவெளி விழுமாறு, அகலமாக்கி (விரித்து) நிற்கவும். படத்தில் உள்ளது போல, இடுப்பின் மேலுள்ள உடல் பாகத்தை சற்று முன் சரிந்த மாதிரி வைத்து நிற்க...

கைகளை தொடையின் மீது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தோள் பகுதிகளும், கழுத்தும், உறுதியாகவும் சற்று அழுத்தமாகவும் இருப்பதற்கு, இவ்வாறு தொடையில் ஊன்றியிருக்கும் கைகள் பக்க பலமாக இருக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது, மூச்சை நன்றாக, முடிந்தவரை உள்ளிருந்து வெளியேற்றிட வேண்டும் **(Exhale),** இந்த நிலையில், இடுப்பின் மேல் பகுதியை **(Trunk)** மேலே உயர்த்திவிட்டு, வயிற்றுப் பகுதிகளை உள்நோக்கி இழுக்க வேண்டும்.

மூச்சை உள் இழுக்கும்போது விரியும் மார்பினைப் போல, இப்பொழுது (மூச்சை இழுக்காமல்) மார்பையும் உதரவிதானத்தையும் நிமிர்த்தவும்.

பிறகு, மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போதுதான், மெதுவாக வயிற்றுப் பகுதியை வெளியே விடவும்.

ஆக இந்த ஆசனத்தைக் கீழ்க்காணும் வகையில் எண்ணிக்கை முறையில் செய்யலாம்.

1. தோள்களை, கழுத்தை விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டு, கைகளை தொடையில் ஊன்றிக் கொண்டு நிற்பது.

2. அழ்ந்து மூச்சை வெளியேற்றி, வயிற்றை உள்ளே இழுத்து, மார்பு உதரவிதானத்தை நிமிர்த்தி நிற்பது.

3. வயிற்றுத் தசைகளை உள்ளே இழுத்திருந்ததை இப்பொழுது மெதுவாக வெளியே வரவிடுதல்.

குறிப்பு: வெறும் வயிற்றில்தான் இந்த ஆசனம் செய்யப்பட வேண்டும். பலஹீன இதயமுள்ளவர்கள், இந்தப் பயிற்சியை செய்யக் கூடாது. தொந்தி உள்ளவர்கள், இந்தப் பயிற்சியை செய்யவும் முடியாது.

5 லிருந்து 10 வினாடி வரை இந்த ஆசனம் செய்யலாம்.

பயன்கள்: வயிற்றுத் தசைகளை பலப்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கிறது. பசி மந்தத்தைப் போக்குகிறது, ஈரல் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது.

27. ஹஸ்தபாத குஸ்தாசனம்

பெயர் விளக்கம்: ஹஸ்தம் என்றால் கை, பாதம் என்றால் கால், ஆக, காலையும் கையையும் இணைத்துச் செய்கின்ற ஒரு ஆசனம் என்று குறிப்புக் காட்டியிருக் கின்றனர்.

செயல்முறை: நிமிர்ந்து விறைப்பான நிலையில் முதலில், நிற்க வேண்டும். பிறகு, வலது காலை முன்புறமாக நேர்க்கோண அளவில் **(Right angle)** விறைப்பாக நீட்ட வேண்டும். முழங்கால்களை மடக்காமல், நேராக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

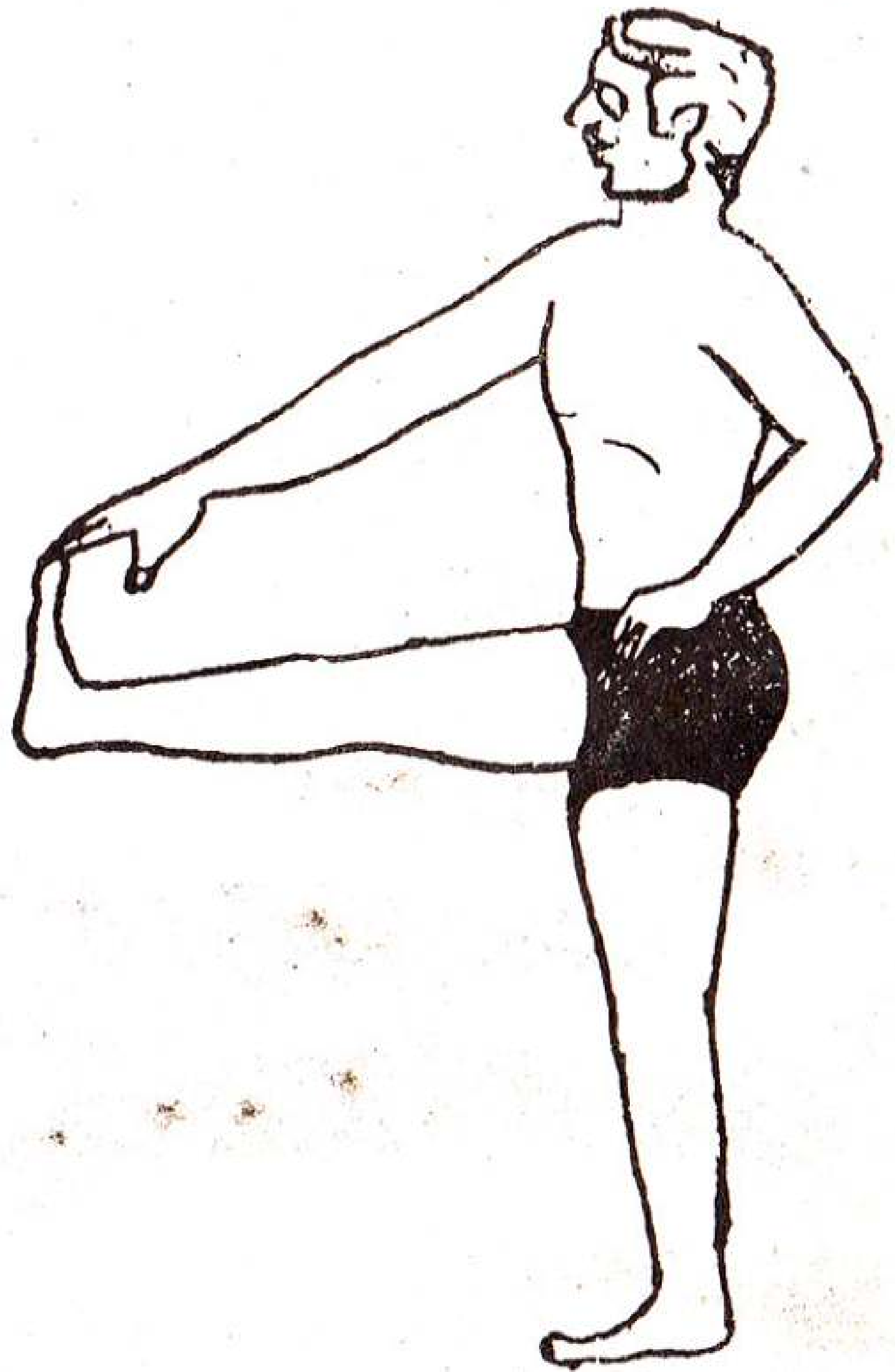
பின்னர், நேராக நிமிர்ந்து நின்றபடியே வலது கையை நீட்டி, நீட்டியிருக்கும் வலது காலின் கட்டை விரலைத் தொடவேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும், குனியவோ, கால்களை வளைக்கவோ கூடாது. நிற்கின்ற இடது காலும் வளையாமல்

அசையாமல் நேரே இருக்க வேண்டும். மேலும், இடுப்பையோ முழங்காலையோ வளைக்கக்கூடாது.

இந்த ஆசனம் முடிந்த பிறகு, இடது காலை நீட்டி, இடது கையால் தொடவும்.

எண்ணிக்கை முறை



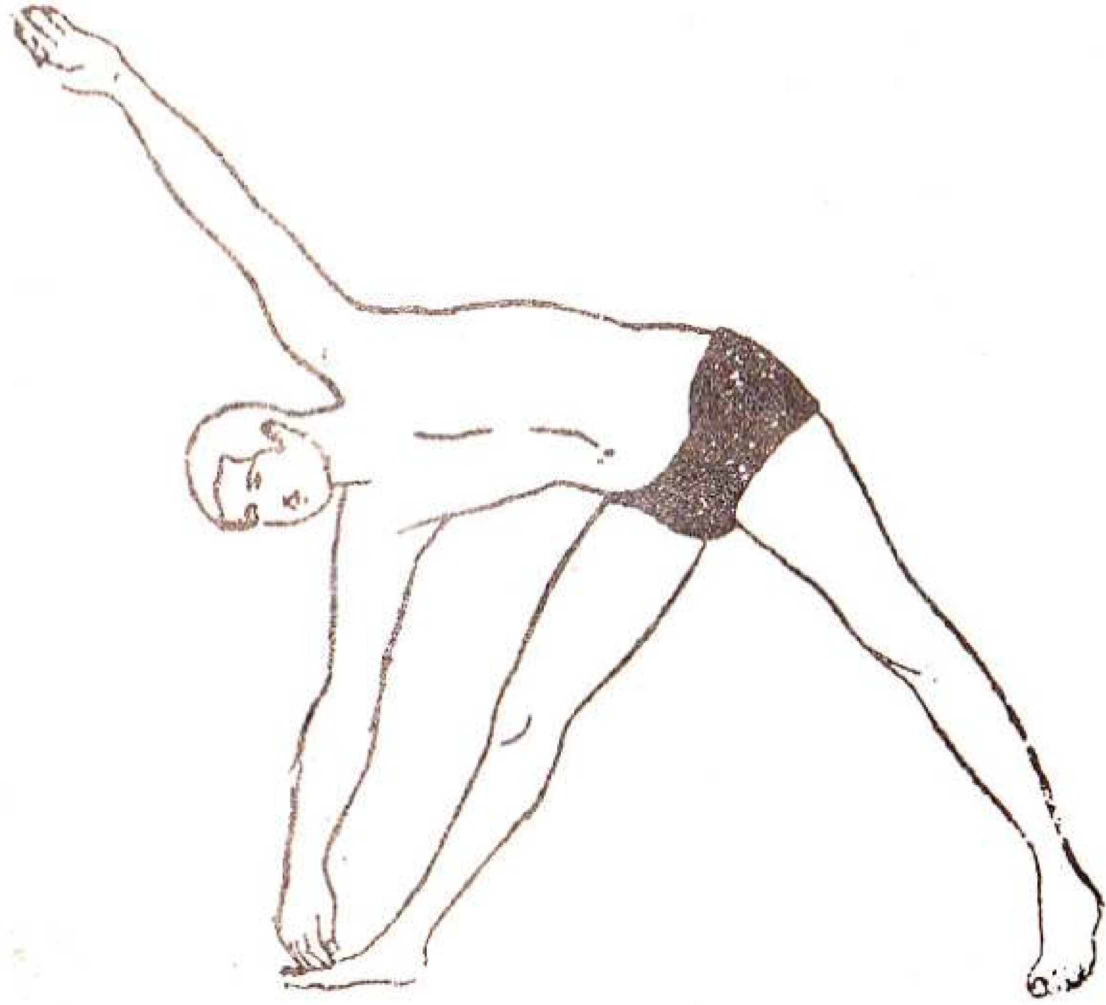
1. நிமிர்ந்து நிற்கவும்.
2. வலது காலை நேர்க் கோண அளவில் நீட்டவும்.
3. வலது கையால் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும்.
4. முதல் எண்ணிக்கை போல நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பயன்கள்: இவ்வாறு ஒரு காலால் நிற்பதால் உடலுக்கு, சமநிலை கிடைக்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. கால்களுக்கு நல்ல நெகிழ்வுத் தன்மை கிடைக்கிறது. ஆழ்ந்த சுவாசத்தை நுரையீரல் பெற்று நலமுடன் பணியாற்றுகிறது.

28. திரிகோணாசனம்

பெயர் விளக்கம்: திரிகோணம் என்றால் மூன்று கோணங்கள் என்று பொருளாகும். இந்த ஆசனத்தைச் செய்பவர், ஆசனத்தின் முடிவில். முக்கோண வடிவில் நிற்கிறார் என்பதனைக் குறிக்கும் வகையில், இது இப்பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

செயல்முறை: முதலில், கால்களிரண்டையும் இரண்டடி அகலத்திற்கு இருப்பது போல், விரித்து நிற்கவும். இத்துடன், கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள்களுக்கு நேர[illegible]டிருக்குமாறு விரித்து நீட்டி வைத்திருக்கவும். உள்ளங் கைகளை தரையைப் பார்ப்பது போல வைத்திருக்க வேண்டும்.



இடுப்பை முறுக்காமல், அசைக்காமல், அப்படியே வலது புறமாக வளைத்து முழங்கால்களை வளைக்காமல், வலது கையால், வலது பாதத்தைத் தொட வேண்டும்.

அப்பொழுது, இடது கையை, காதோரமாகவே இருப்பது போல நீண்டு. அதாவது இடுப்பளவுக்கு நேர்க்கோடாக இருப்பதுபோல உயர்த்தியிருக்க வேண்டும்.

கைகள், கால்களை தொடும் அமைப்பு, இப்பொழுது முக்கோண அமைப்புடன் தோற்றமளிக்கிறது. படத்தைப் பார்க்கவும்.

உடல் வளையும் போதும் சரி, அல்லது நிற்கும் போதும் சரி, எப்பொழுதும் விறைப்பாக நிமிர்ந்து இருந்தே செய்ய வேண்டும்.

அதுபோல, இனி வலதுகைப் பக்கம் குனிந்து, வலது கையால் வலது பாதத்தைத் தொட வேண்டும்.

5 வினாடி நேரம் பாதத்தைத் தொட்டவாறு இருந்து, பிறகு நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

எண்ணிக்கை முறை

1 விறைப்பாக நிமிர்ந்து கால்களை விரித்து வைத்து நிற்கவும்.

2. வலது பக்கமாகக் குனிந்து வலது கையால், வலது பாதத்தைத் தொடவும்.

3. பிறகு, இயல்பாக நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

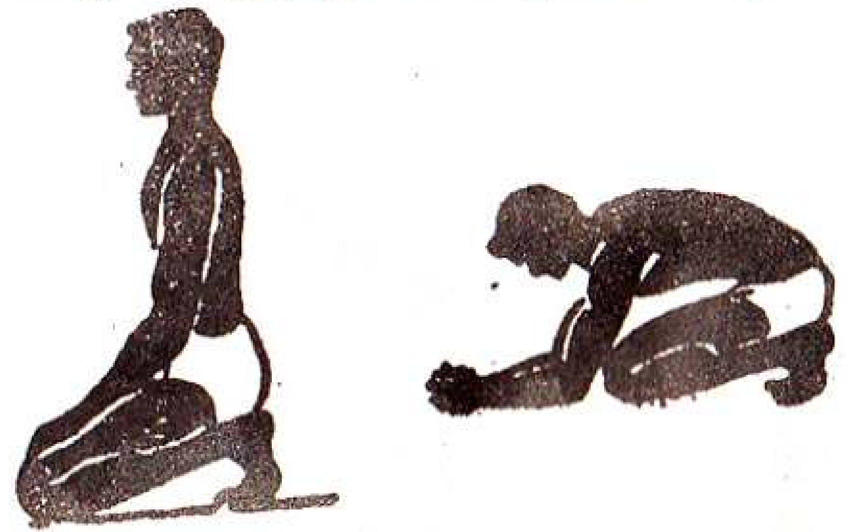
பயன்கள்: முதுகெலும்பின் நரம்புகளையும், வயிற்றுப் பகுதிகளையும் இவ்வாசனம் வலிமைப்படுத்துகிறன. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. இடுப்புச் சதைகள் கரைகின்றது. முதுகெலும்பு நெகிழும் தன்மையுடன் இதமாகப் பணியாற்றத் தூண்டப்படுகிறது.

29. சிரசாசனம்

பெயர் விளக்கம்: சிரசு என்றால் தலை என்பது பொருளாகும். தலையை ஊன்றி ஒரு இருக்கையாக அமைத்துக்கொண்டு நிற்பதால், இதற்கு சிரசாசனம் என்று பெயர் வைத்தனர் யோகிகள்.

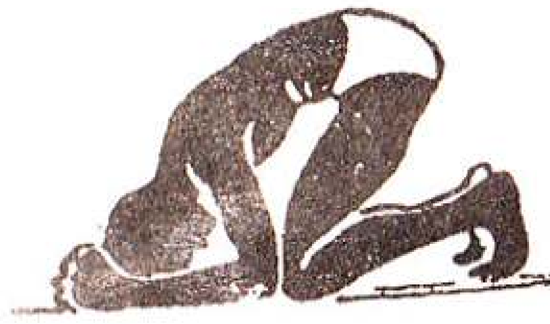
அதிகமான பயன்களை உடலுக்கும் மனதுக்கும் யோகத்திற்கும் ஒருசேரத் தருவதால், இதனை ஆசனங்களின் அரசன் **(King of Asanas)** என்று புகழ்ந்து அழைக்கின்றார்கள்.

செயல் முறை: உடம்பின் முழு எடையையும் தலையே தாங்கிக்கொண்டு இருப்பதால், செய்யுமிடம் கட்டாந் தரையாக



இல்லாமல், சிறு தலையணையோ அல்லது மடித்து வைத்த துணி மூட்டையையோ, ஒரு அடிப்படை ஆதாரமாக வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

முட்டிபோட்டு முதலில் உட்காரவும். பிறகு, இரு கை விரல்களையும் நன்றாகக் கோர்த்துக்கொண்டு, சுவர்போல, முதலில் ஊன்றி, ஒரு அமைப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதாவது முன் கைப்பகுதிகள் ஒரு கோணமாக (Angle) அமைந்திருக்க வேண்டும்.



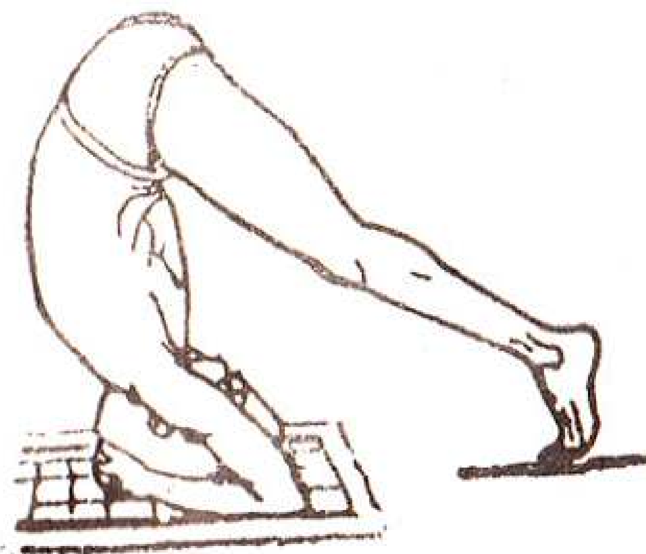


அந்தக் கோணத்தின் ஆதரவில் தலையை வைத்து, முழங்கைகள் முன் கைகளை ஊன்றிப் பலம் தந்து, உடல் சமநிலை இழக்காதவாறு தரையில் ஊன்றியிருக்கவேண்டும்.

தலையின் உச்சியை இப்பொழுது ஊன்றி, மடித்து வைத்துள்ள முழங்கால்களை உடலருகில் கொண்டு வந்து, பாதங்களை தரையில் இருத்தி வைத்து, உடல் சமநிலை இழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு இடுப்புப் பகுதி தலைக்கு நேராக வந்தவுடன் கால்களை மெதுவாக மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

முதுகெலும்பு, முன் உடற்பகுதிகள் அனைத்தும் நேர்க்கோடு போல, செங்குத்தாக இருந்து மேலேற வேண்டும்.





இவ்வாறு கால்களை உயர்த்தி செங்குத்தான உயரத்தில் உடல் இருப்பதுபோல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

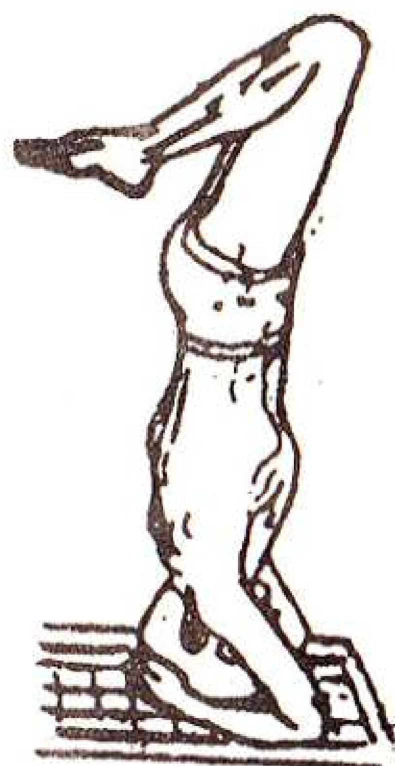
முதலில் 5 வினாடியிலிருந்து தொடங்கலாம்.

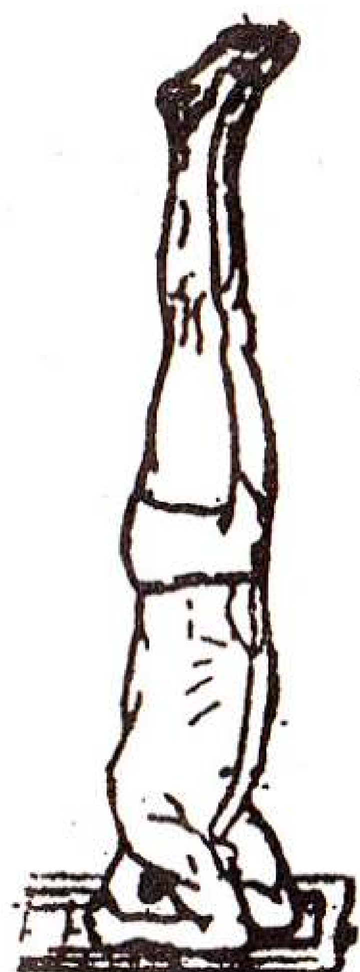
சில குறிப்புகள்: இரு சுவர்கள் இணையும் மூலைக்குச் சென்று, தலையை ஊன்றி, தானாகவே கால்களை உயர்த்து வதற்குப் பழகிக்கொள்ளலாம்.

அல்லது யாராவது ஒருவர் உதவிக்கு இருந்தால், ஆசனத்தைப் பழகும் வரை, கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுமாறு சொல்லி ஆசனம் செய்து பழகிக் கொள்ளலாம்.

கைகளை கோர்த்துக் கொண்டு நிற்கும் என்பது முதலில் கஷ்டமாக இருக்கும். ஆகவே தலைக்கு இருபுறமும் உள்ளங்







கைகளை நன்றாகப் பதித்து ஊன்றிக் கொண்டு, கால்களை உயரே தூக்கலாம்.

அசனம் செய்த பிறகு, கால்களை மெதுவாக இறக்கிவிட வேண்டும். அவசரப்படுவதும் பதட்டப்படுவதும் கூடாது. இதமாக பதமாக இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டும். உடலில் குலுக்கலோ மற்றும் துள்ளலோ எப்பொழுதும் இருக்கக்கூடாது.

ஆசனம், முடிந்ததும், எழுந்து, விறைப்பாக ஓரிரு நிமிடங்கள் நிற்க வேண்டும். இது, பழையபடி இரத்த ஓட்டத்தை சரிசெய்து இயல்பாக ஓட உதவி செய்கிறது.

எச்சரிக்கை: சிரசாசனத்தை மிகவும் பயபக்தியுடன் செய்யவும். நல்ல உடல் நிலையில் இருப்பவர்களுக்கே இந்த ஆசனம் தேவை. பலஹீனமானவர்கள் இதனை செய்யக் கூடாது.

ஓரே நாளில் இதனை இரண்டு முறை செய்யக் கூடாது.

காலைக்கடன் முடித்து கழிவுப் பொருளை அகற்றிய பிறகே, இந்த ஆசனத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

சாப்பிட்ட பிறகோ அல்லது இரவு நேரங்களிலோ இதனை செய்யக் கூடாது.

சிரசாசனம் செய்தவுடனேயே முகத்தைக் கழுவுவதோ, குளிப்பதோ, குளிர்ந்த காற்று வீசும் திறந்த வெளியில் நடப்பதோ கூடாது.

தலை சூடாக இருப்பவர்கள், கண்கள் சிவப்பாக இருப்பவர்கள், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இதயத் துடிப்பு அதிகம் உள்ளவர்கள், சித்த பிரமை உள்ளவர்கள் இதனை செய்யக்கூடாது.

பயன்கள்: இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

ஈரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், பிறப்புறுப்புக்கள் போன்றவற்றில் வரும் நோய்களைத் தீர்க்கிறது.

ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது.

ஆஸ்த்மா போன்ற சுவாசக் கோளாறுள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்திக்கொள்ள உதவுகிறது.

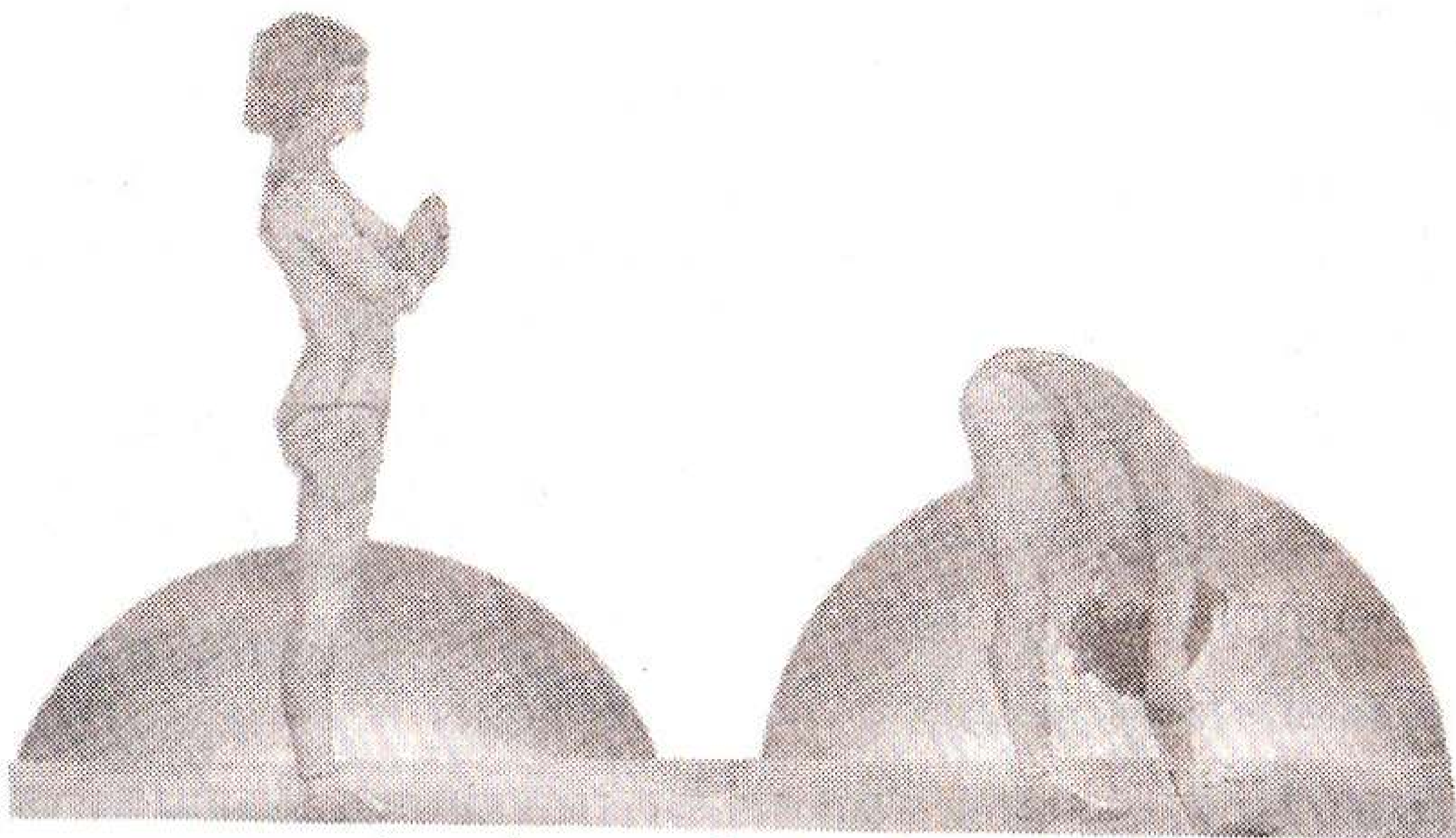
தலைப் பகுதிக்கு அதிக இரத்த ஓட்டத்தை அளித்து பிட்யூட்டரி சுரப்பியை சிறந்த பணியாற்றத் தூண்டுகிறது.

30. சூரிய நமஸ்காரம்

விளக்கம்: கிழக்கு நோக்கியிருந்து, சூரியன் உதிக்கும் அதிகாலை நேரத்தில் செய்த பயிற்சியின் காரணமாகவும், பயிற்சிகள் எல்லாம் பத்து அசைவு மூலமாக, எட்டு உறுப்புக்களை இயக்கும் வழியாக இருக்கும்போது சூரியனை வணங்கி ஆசிகள் பெறுவது போன்ற அமைப்பினைப் பெற்றிருப்பதாலும், இதற்கு சூரிய நமஸ்காரம் என்ற பெயர் அமைந்திருக்கிறது போலும்.

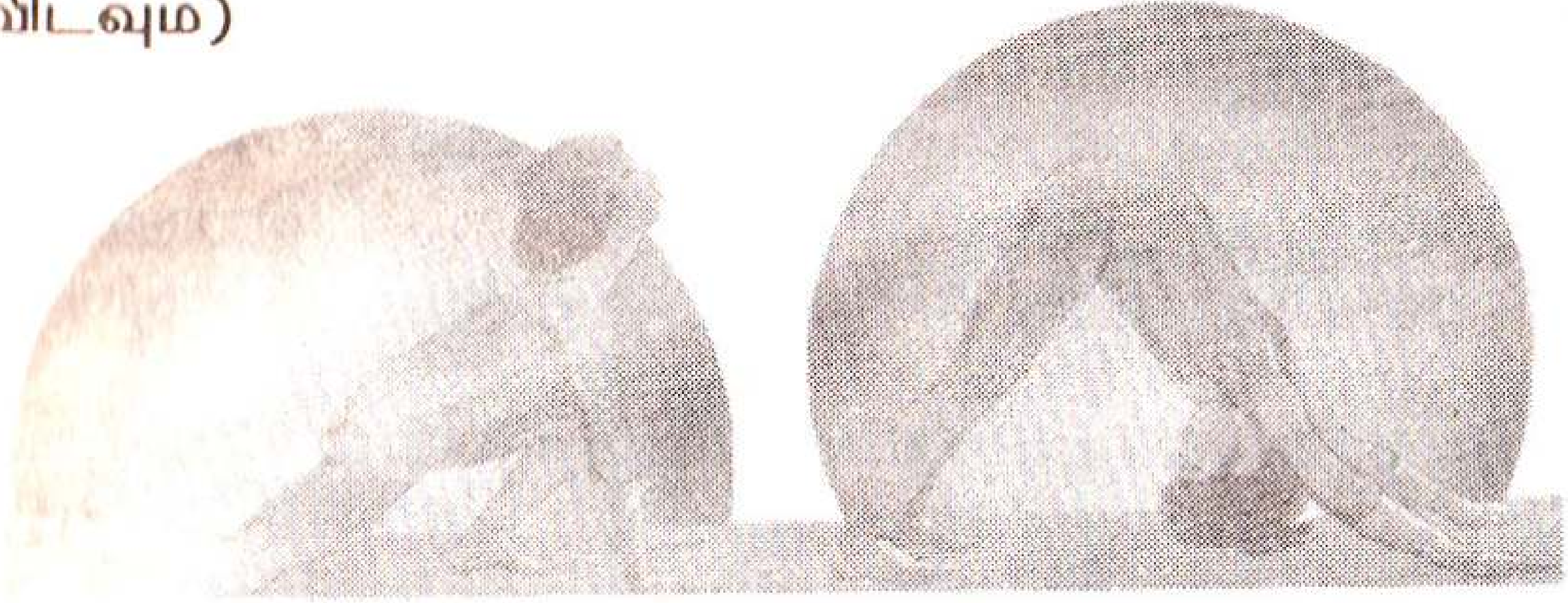
இதனை எட்டு உறுப்புத் தண்டால் என்றும் பத்து அசைவுள்ள ஆரோக்கிய வழி என்றும் பெரியோர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

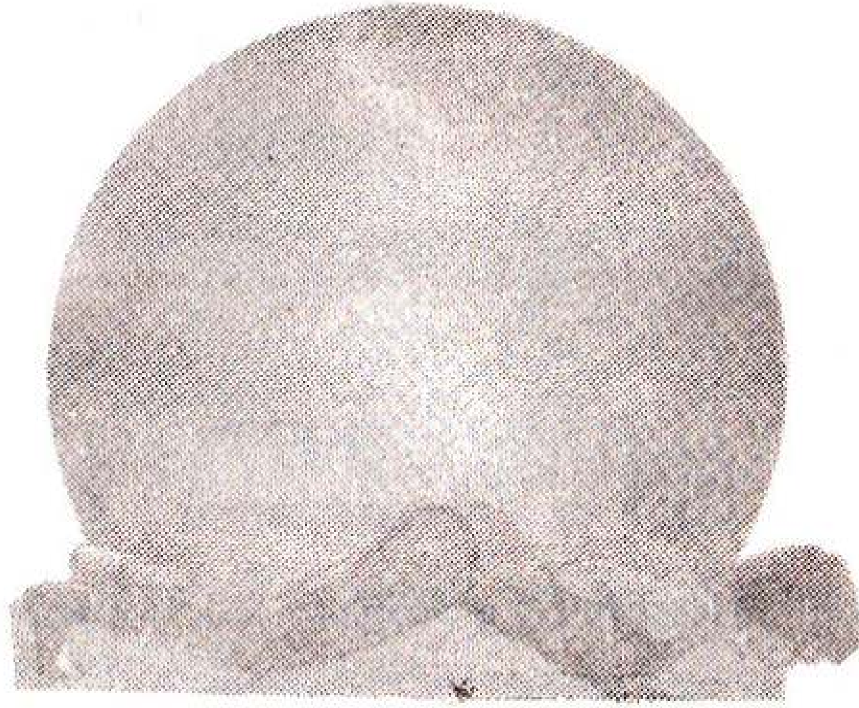
செயல் முறை: கண்கள் நேர் நோக்கிப் பார்த்திருக்க, வயிற்றை உள்ளுக்கிழுத்து, மார்பை மேலேற்றி முழங்கால் களை மடக்கி, உள்ளங்கைகளை ஒன்று சேர்த்து, கும்பிடும் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.



அசைவு: 1. கட்டை விரல்கள் மார்புக்கு முன்புறமாகத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க உள்ளங் கைகளைச் சேர்த்து, சற்று முதுகுப்புறமாக பின்புறம் முதுகை வளைத்து, (மூக்கின் வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து) நிற்க வேண்டும்.

2. உடலை முன்புறமாகக் கீழ்நோக்கி வளைத்து முழங்கால்களை வளைக்காமல் நேரே வைத்து, உள்ளங்கைகளை கால்களின் முன்னே உள்ள தரைப் பகுதியில் வைக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில், முகமானது முழங்கால்களைத் தொடவும். (இங்கு மூச்சை வெளியே விடவும்)





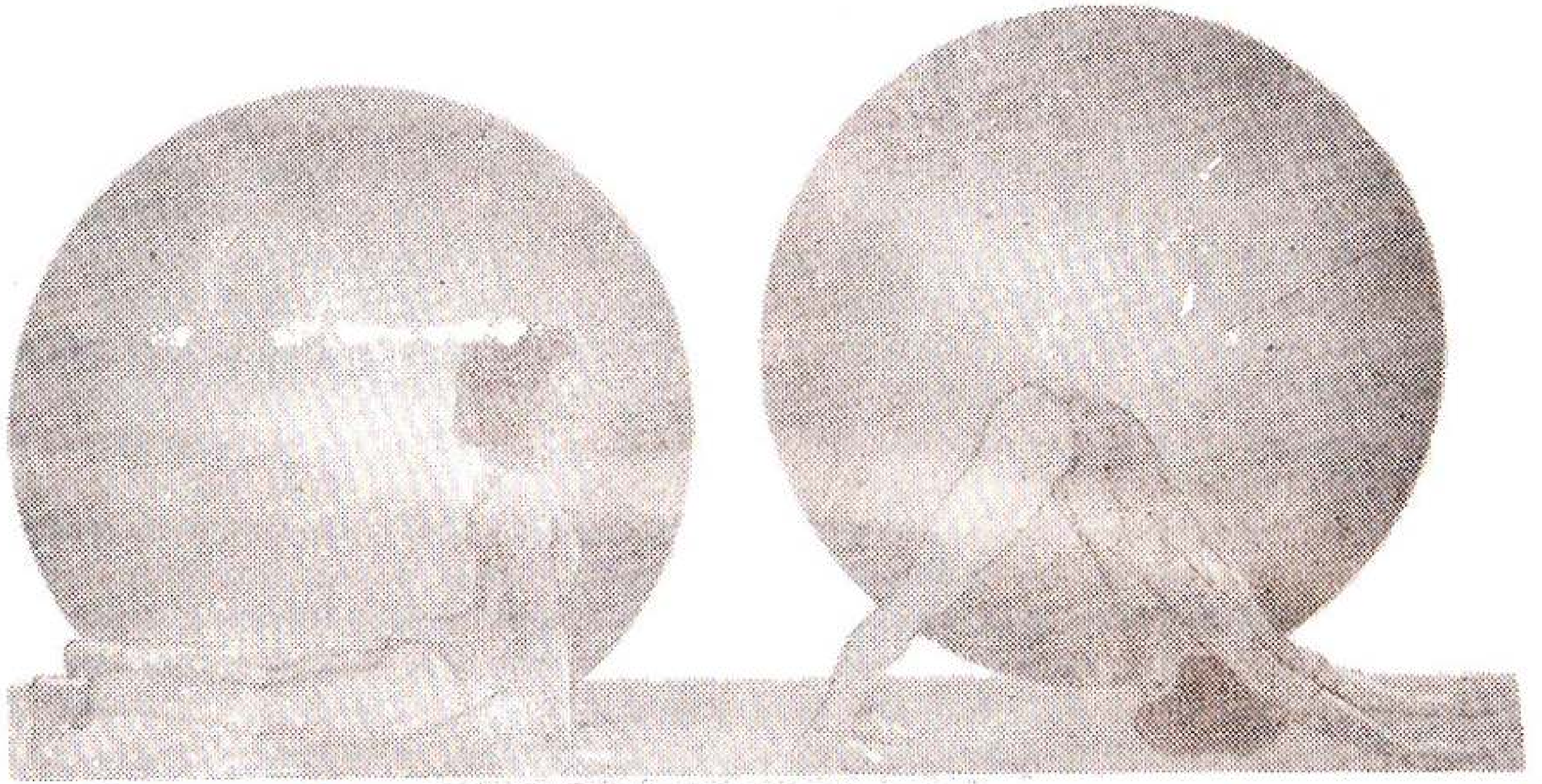
(இது முடியாதவர்கள் முடிந்தவரை வளையலாம் ஆனால் கால்களை வளைக்கக்கூடாது)

3. கைகளை அங்கேயே வைத்துக் கொண்டு, வலது முழங்காலை மடக்கிக் கொண்டு, இடது காலை மட்டும் பின்னோக்கி நீட்ட வேண்டும். அவ்வாறு நீட்டும்போது இடது முழங்காலும், கால் விரல்களும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்க வேண்டும்.

பிறகு, வலது காலை தரையிலிருந்து நகர்த்தாமல் மார்பை மட்டும் உயர்த்தி, கழுத்தையும் முதுகையும் சற்றுப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். நேரே பார்க்கவும்.

(இப்பொழுது மூச்சை உள் இழுக்க வேண்டும்).

4. இப்பொழுது, வலது காலையும் இடது கால் போல் பின்னோக்கி நீட்டி இடக்காலுடன் சேர்த்து வைத்து நிற்கவும்.



இப்படி நிற்பதானது, உடல் எடை முழுவதும் கைகளில் விழுந்திருக்க, தலை முதல் கால் வரை ஒரே நேர்க் கோட்டில் நேராக இருப்பது போல கால்களை நீட்டியிருக்கவும். (இன்னும் மூச்சை உள்ளுக்குள்ளேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.)

5. அந்த நிலையிலிருந்து முழங்கால்களையும் முழங்கைகளையும் தாழ்த்தி நிற்கவும். இப்பொழுது இரு கால்களும் இரு முழங்கால்களும் இரு உள்ளங்கைகளும், மார்புப் பகுதியும், நெற்றியும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பதை உணரமுடியும்.

அதே சமயத்தில், பிட்டத்தை சற்று உயர்த்திய நிலையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். (இப்பொழுது மூச்சை வெளியே விடவேண்டும்.)

6. இப்பொழுது மூச்சை இழுத்துக் கொண்டு, முழங்கைகளை உயர்த்தி, மார்பை உயர்த்தி முன்னோக்கித் தள்ளி, முதுகையும் கழுத்தையும் பின்னோக்கித் தள்ளி, கைகளில் மட்டுமே விழுந்திருந்த உடலின் எடையை கைகள் முழங்கால்கள், கால் விரல்களில் படுமாறு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

7. கைகளையும் கால்களையும் அசைக்காமல் அப்படியே பதித்து வைத்து, பிட்டத்தை **(Buttock)** முடிந்தவரை மேலே உயர்த்தி நிற்கவும்.

பிட்டம் மேலே உயரும்போது, குதிகால்கள் தரையில் நிற்க வேண்டும். மோவாய் மேல்மார்புப் பகுதியைத் தொடவேண்டும்.

முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டு தலையை உடலிருக்கும் உட்புறமாக அழுத்தித் தள்ளவும். (மூச்சை உள்ளுக்கே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்).

8. பிறகு, இடது காலை மட்டும் முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, இரு கைகளுக்கு இடையிலே தரையின்மீது வைக்கவும்.

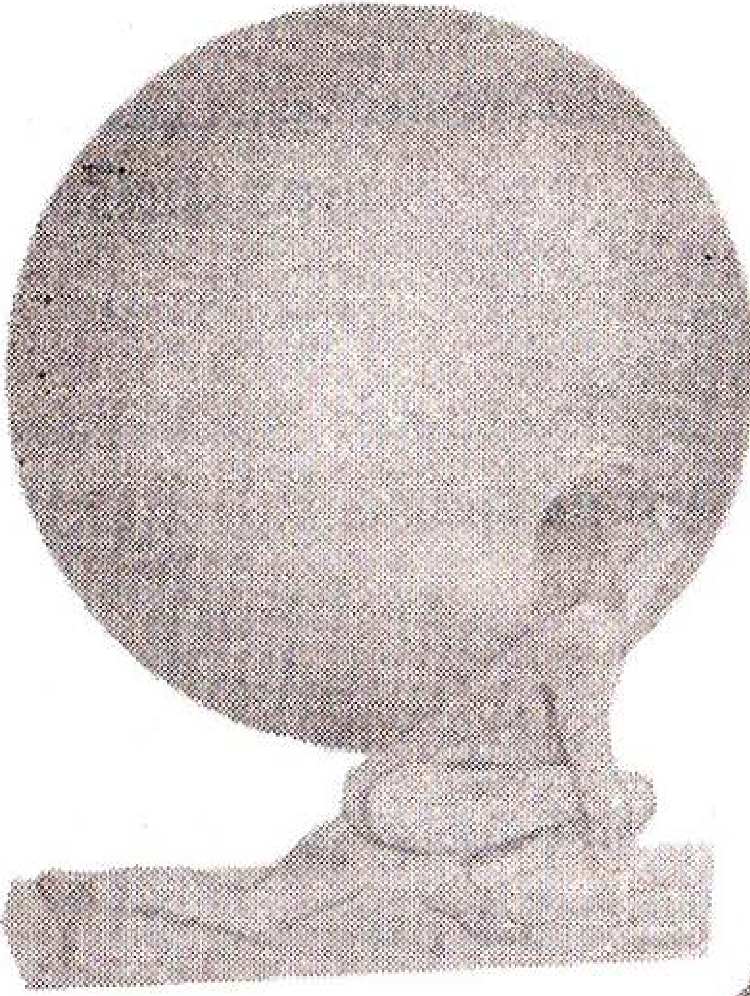
இந்த நிலையானது அசைவு மூன்றைப் போன்றதுதான் ஆனால் அதில் இடதுகால் நீண்டிருக்க, வலது கால் முன்னே இருந்தது. இதில், இடது கால் முன்னே இருக்க, வலது கால் நீண்டிருக்கிறது. (மூச்சை இன்னும் உள்ளேயே இருக்க வேண்டும்).

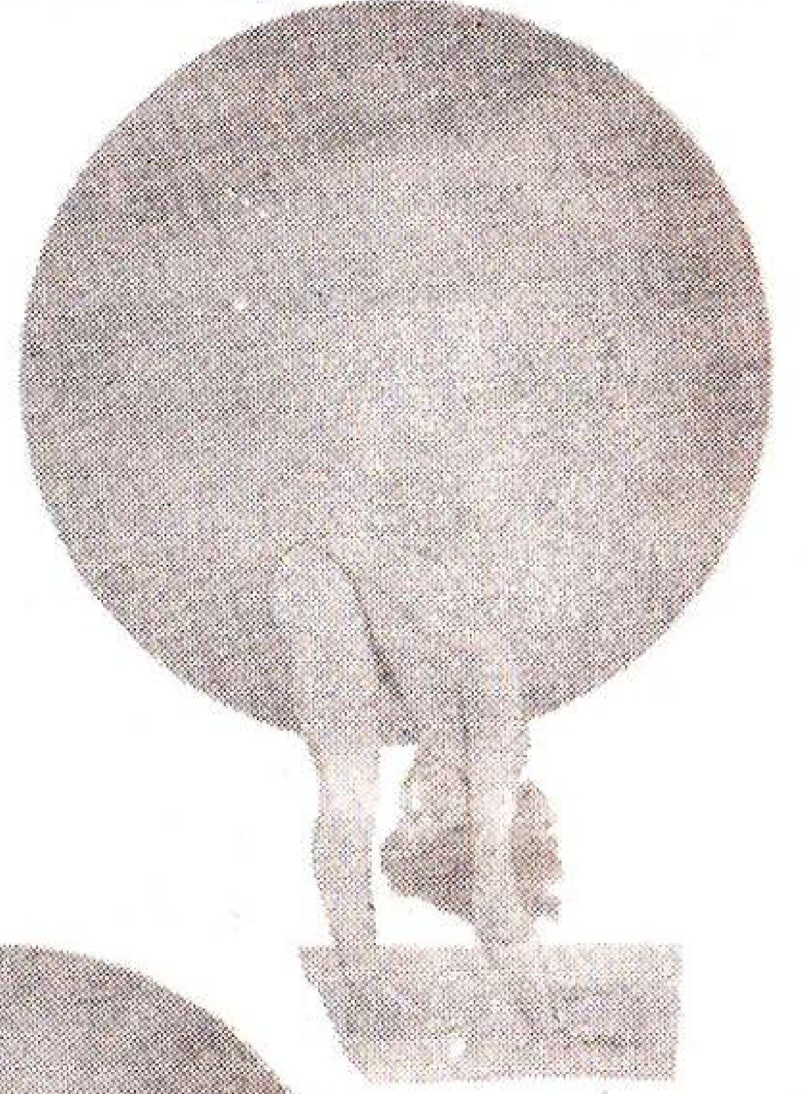
9. இப்பொழுது வலது காலையும் கொண்டு வந்து, இடது காலோடு சேர்த்து வைத்து, அசைவு 2ல் உள்ளது போல நிற்க வேண்டும்.

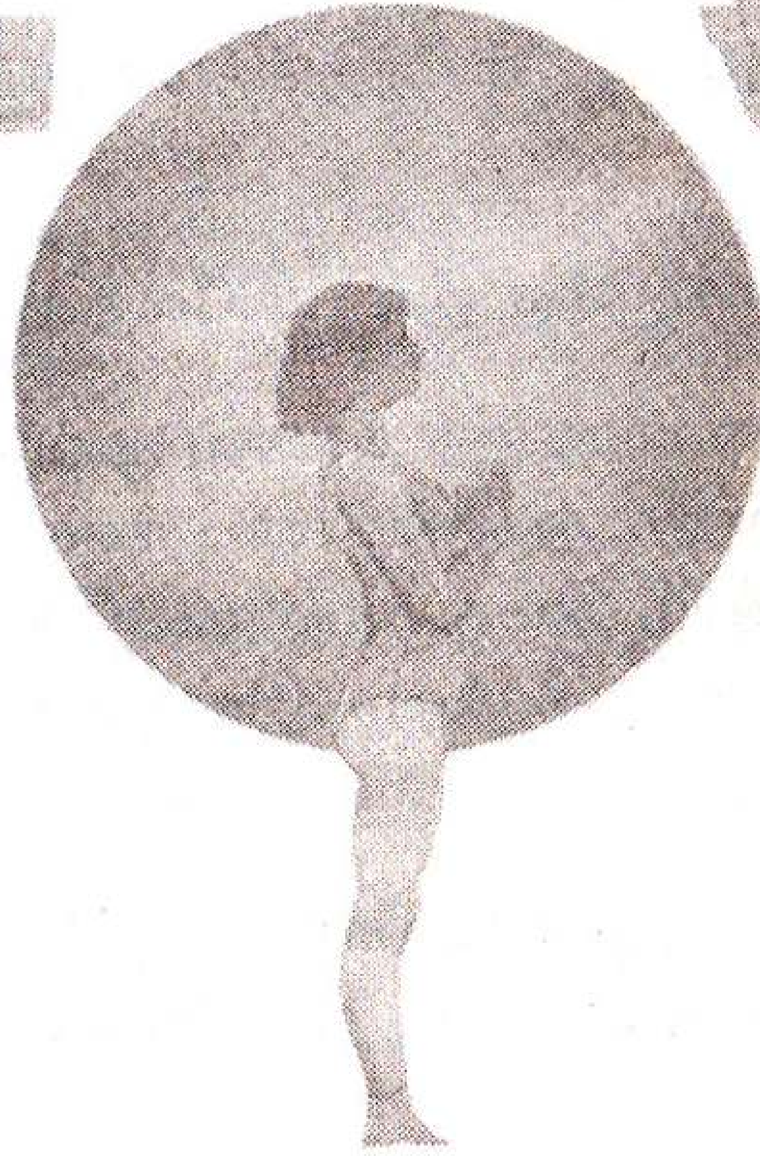
மூச்சினை மூக்கின் வழியே விடவேண்டும்.

10. பிறகு மூச்சை உள்ளுக்கிழுத்துக் கொண்டு முதல் நிலைக்கு, அதாவது தொடக்க நிலைக்கு வரவும்.

இவ்வாறு 10 அசைவுகளைத் தொடர்ந்து செய்யும் பொழுது தான், ஒரு சூரிய நமஸ்கார ஆசனம் நிறைவு பெறுகிறது.







சில குறிப்புக்கள்: முடிந்தவரை ஒவ்வொரு அசைவு நிலைக்கும் மூச்சினைப் பற்றிய கவனம் வேண்டும். ஆரம்ப

காலத்தில், ஆசனத்தையும், சுவாசத்தையும் சரியாகச் செய்ய இயலாமற் போகும்.

அந்த நேரத்தில், சரியாகச் செய்தே ஆகவேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தினாலும், கைகூடி வராது தொடர்ந்து செய்து பழகினால், எளிதாகவே வந்துவிடும்.

சுவாச முறையையும், பயிற்சியையும் பழுதறப் பழகிக் கொண்ட பிறகு, இயல்பாகவே வந்துவிடும் என்பதால், சூரிய நமஸ்கார அசைவு நிலைகளை மட்டும், குறைவறக் கற்றுக் கொண்டால் நலம் பயக்கும்.

பயன்கள்: இந்த ஆசனப் பயிற்சியால், தலை முதல் கால் வரை உள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும், வெளி உறுப்புகளுக்கும் சிறந்த பயிற்சி கிடைக்கிறது.

இதனால், தசை நார்கள், நரம்புகள் உறுதி பெறுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் விரைவு பெறுகின்றது. சுவாசம் பயிற்சியில் நிறைவு கிடைக்கிறது. நுரையீரல் வலிமையடைகின்றது.

உள்ளுறுப்புக்கள் நலமடைகின்றன. இது சுகமான தேகநிலை பெற எளிய முறையில் அமைந்த இனிய பயிற்சியாகும். மிகக் குறைந்த நேரத்தில். நிறைந்த பயன் தரும் இந்தப் பயிற்சியை ஆண் பெண் அனைவரும், எந்த வயதினராக இருந்தாலும் செய்யலாம்.

31. சக்ராசனம்

பெயர் விளக்கம்: உடல் அமைப்பை சக்ரம்போல வளைத்து நிற்பதால், இதற்கு சக்ர ஆசனம் என்று பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.

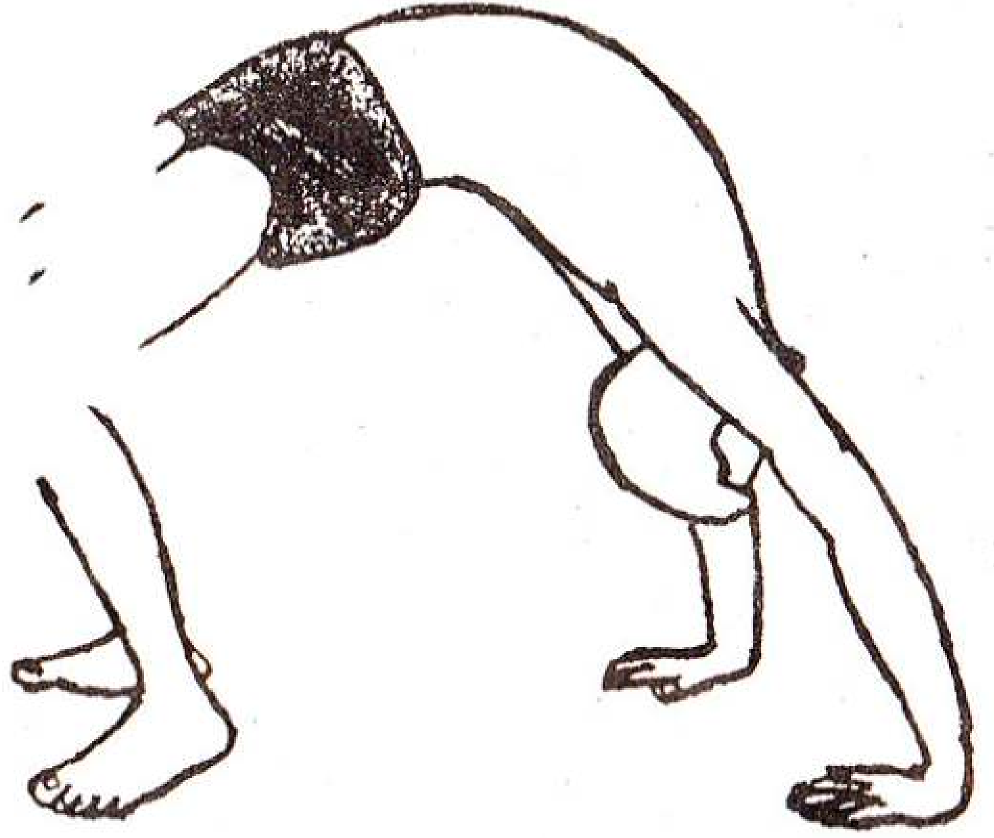
செயல்முறை: முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும்.

பிறகு படுத்திருந்தபடியே, இடுப்பு வயிற்றுப் பகுதியை பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கை தரையில் பட

ஊன்றி, கால்களை விறைப்பாக வைத்து, வளைந்து நிற்கவும். (தெளிவாக அறிய படம் பார்க்க).

இந்த ஆசனத்தைப் படுத்துக் கொண்டு ஆரம்பித்து செய்யலாம். நின்றுகொண்டு ஆரம்பித்தும் செய்யலாம்.

நின்ற நிலையிலிருந்தே, முழங்கால் பகுதியை வளைத்து, மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைந்து, இடுப்புப் பகுதியை தாழ்த்தி, கைகளை கொண்டு சென்று உள்ளங் கைகள் தரையில்பட, (தரையில்) ஊன்றி நிற்கவும்.



குறிப்பு: அதிக வேகமாக இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது. மெதுவாக, மிகவும் பொறுமையாகச் செய்யவும். திடீரென்று செய்வதால், வயிற்றுத் தசைகளும், முதுகுத் தசைகளும், பிடித்துக்கொள்ளும், சமயத்தில், மல்லாந்து விழுந்துவிட தலையில் அடிபடவும் நேரிடும். ஆகவே அவசரமில்லாமல் நிதானமாகச் செய்யவும்.

பயன்கள்: வளையும் தன்மையுள்ள இவ்வாசனத்தால், வயிற்றத் தசைகள் நன்கு வலிமையடைகின்றன. இடுப்புப் பகுதி இதமான பிடிப்புத் தன்மையைப் பெறுகிறது. வயிற்றுப் பகுதிக்கும் இடுப்புக்கும் இது நல்லதொரு பயிற்சியாகவே அமைகிறது.

எண்ணிக்கை:

1. படுத்திருத்தல் அல்லது நின்று கொண்டிருத்தல்.
2. செயல் முறையில் கொடுத்திருப்பது போல வளைந்து நிற்கவும்.

32. வக்ராசனம்

பெயர் விளக்கம்: இந்த ஆசனம் செய்முறையானது நேராக இல்லாமல், கோணலாக, வளைவாகவே அமைந்திருக்கிறது. ஒரு ஒழுங்கற்ற அமைப்பு முறையை **வக்ரம்** என்று கூறுவது மரபு. அந்த முறைப்படியே, அந்த ஆசனத்திற்கும் வக்ரம்+ஆசனம் என்று, ஒரு கோணலான வளைந்த தடி போன்ற இருக்கை என்ற தன்மையில் பெயரிட்டிருக்கின்றனர்.

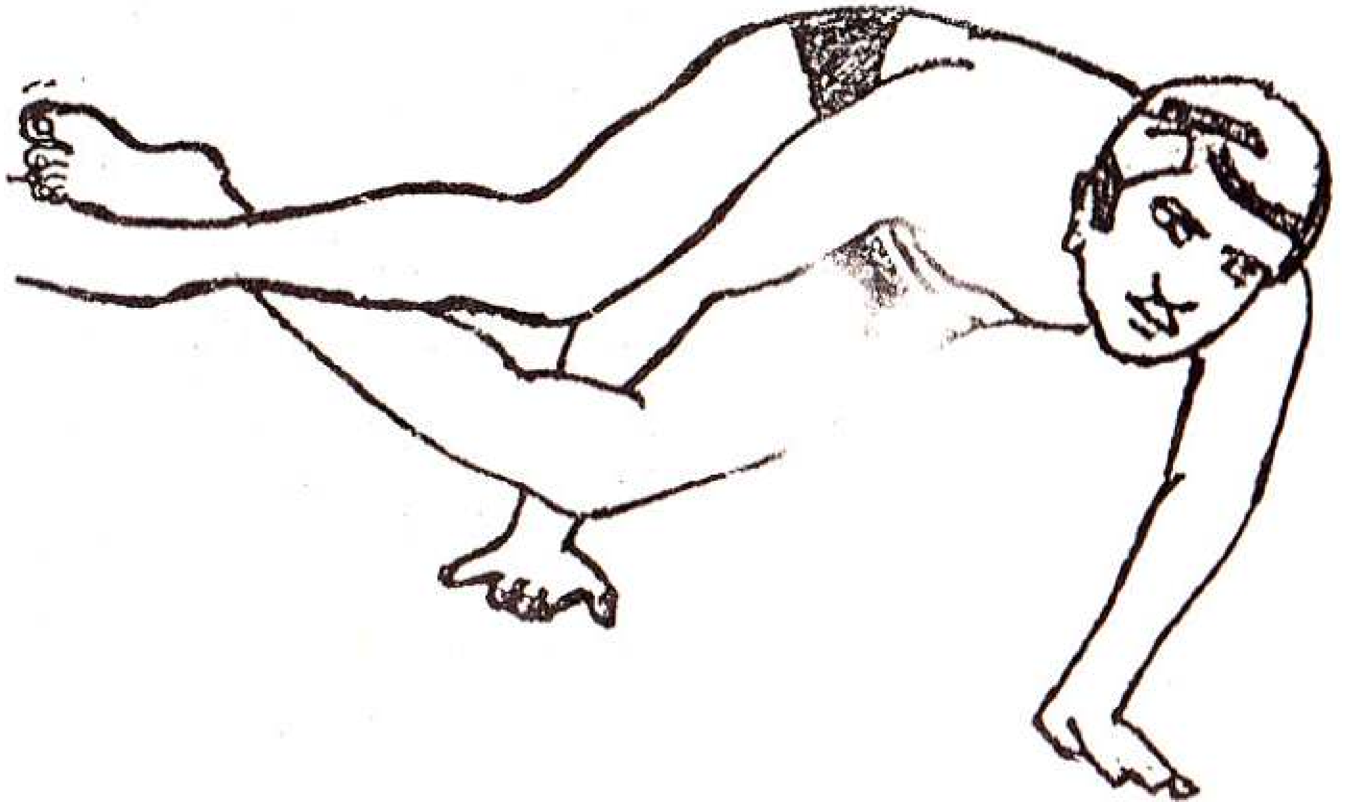
வக்ராசனம் என்பதற்கு ஆங்கிலத்தில் **(Crooked pose)** என்று கூறுகின்றனர். **(Crooked)** என்றால், வளைந்த என்றும் கூறுகின்றார்கள்.

இந்த ஆசனத்தின் படத்தைப் பார்த்தாலே, இந்த உண்மை நமக்கு நன்றாகப் புரியும்.

செயல் முறை: வஜ்ராசனத்திற்கு அமர்வது போல முதலில் உட்காரவும்.

முழங்கால்களுக்கு முன்னால் உள்ளங்கைகள் தரைபார்ப்பது போல கைகளை வைத்து, பிறகு இரண்டடி தூரத்திற்குக் கைகளை அகலமாக விரித்து வைக்கவும்.

அடுத்து, மெதுவாக முன்புறமாகக் கைகளை வளைத்து, வலது காலை வலப்புறமாக நேராக நீட்டவும். பிறகு, இடது



காலை தூக்கி, வலது கைக்குப் பக்கமாகக் கொண்டு வந்து, வலது கால் இருக்கும் இடம் நோக்கி விறைப்பாக நீட்டவும்.

இப்பொழுது வலது கை, இரண்டு கால்களுக்கும் நடுவில் இருக்கிறது. இரண்டு கால்களையும் படத்தில் காட்டியிருப்பதுபோல பின்னிக் கொள்ளவும்.

இரண்டு கைகளின் உள்ளங்கைகளும் தரையில் நன்றாகப் பதிந்திருக்கவேண்டும். உடலின் எடை முழுதும் இரண்டு உள்ளங்கைகளின் மீதுதான் இருக்க வேண்டும்.

அடுத்து, கால்களை மேலே உயர்த்த வேண்டும். பிறகு, மெதுவாக இறக்கி, தரையில் கால்களை வைக்கவும்.

பிறகு, இடது கை, கால்களுக்கு நடுவில் இருப்பதுபோல் வைத்து, இந்த ஆசனத்தை முன்போலவே தொடர வேண்டும்.

மிகவும் எச்சரிக்கையாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள்: கைகள் உடல் எடை முழுதும் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியினால், நிறைந்த ஆற்றலைப் பெறுகின்றன. உடல் சமநிலையை நிறைவாக நடைமுறையில் பெற முடிகிறது.

எண்ணிக்கை முறை:

1. வஜ்ராசன அமைப்பில் அமர்ந்து கைகளை முன்புறமாக வைக்கவும்.
2. படத்தில் காட்டியிருப்பது போல, கைகளையும் கால்களையும் நீட்டி வைத்திருக்கவும்.
3. கைகளை ஊன்றி, கால்களை உயர்த்தவும்.
4. கால்களை இறக்கி வைக்கவும்.

நன்றாக வாழ்வோம்

நல்லபசி, நலமான சீரான சக்தி, நிம்மதியான தூக்கம், உள்ளுறுப்புக்களின் ஒழுங்கு நிறைந்த உற்சாகமான பணிகள். சீரிய நாடித்துடிப்பு, தேகத்திற்குத் தேவையான வெப்பநிலை, காலத்தே கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றி விடுகின்ற வளமான உடலமைப்பு, தன் கடமையை உண்மையோடு செய்கின்ற உற்சாகநிலை, உடல்நிலை; மகிழ்ச்சிகரமான நிலை.

மேற்கூறியவைகளெல்லாம் சிறந்த உடல் நலத்தோடு ஒருவர் வாழ்கிறார் என்பதற்கு சான்று பகரும் தன்மைகளாகுட . நீங்களும் இத்தகைய உடல் நலத்தோடு வாழ வேண்டாமா?

உடல் நலமும், வளமும், நேர்மைத் திறமும் அமைதி தவமும் அறிவும் தெளிவும், ஒவ்வொருவருடைய பிறப்புரிமையாகும். நோயும், நலிவும், பயமும், துயரும், அமைதியின்மையும் அறியாமையும் அல்ல என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே, வாழ்வாங்கு வாழ வாழும் வழியை மேற் கொண்டு நலமோடு நாம் வாழ்வோமாக.

உங்கள் உயரமும் - எடையும்

நமது உடலுக்கு ஏற்றவாறு உயரமும், உயரத்திற்கேற்ற உடல் எடையும் இருந்தால்தான் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

ஆண்களின் உயரமும் - எடையும், பெண்களின் உயரம் இருக்க வேண்டிய எடையின் அளவும் கீழ்ே உள்ள அட்டவணையில் உள்ளது.

உங்கள் உயரத்திற்கேற்ற எடையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆண்களுக்கு

உயரம் எடை

செ.மீட்டர்	கி.கிராம்
163	56.62
165	58.63
168	59.65
170	61.67
173	63.69
175	65.71
178	66.73
180	68.75

பெண்களுக்கு

உயரம் எடை

செ.மீட்டர்	கி.கிராம்
150	45.50
152	46.51
155	47.53
157	49.54
160	50.55
163	51.57
165	53.59
166	55.61

பயன்தரும் யோகாசனங்கள்



"பல்கலைப் பேரறிஞர்" டாக்டர்
எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Ed., D.Lit., FUWAI